برنامج القراءة السريعة

مركز أميزنج للتدريب والاستشارات
الكويت - ديسمبر - 2009

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

اعرف مدربك

- **أول كبير مدربين مرخص** للقراءة التصويرية في الشرق الأوسط.
- **أول كبير مدربين مرخص في** مهارة تقوية الذاكرة وتنمية الذكاء.
- **أول كبير مدربين مرخص** للقراءة السريعة أمريكا / بريطانيا / سنغافورة.
- **أول كبير مدربين معتمد** للخريطة الذهنية من مؤسسة توني بوزان بريطانيا
- **أول مدرب معتمد** للتفكير بالقبعات الست من مؤسسة ادوارد ديبونو.
- **مدرب معتمد مرخص** في البرمجة اللغوية العصبية NLP .
- **مدرب معتمد في** تخفيف الوزن من مؤسسة بول ماكينا.
- **مدرب معتمد في** التنويم الإيحائي الذاتي و المغاير.
- عضو الجمعية البريطانية لمحترفي التنويم الإيحائي.
- عضو الجمعية الأمريكية للقراءة التصويرية.
- عضو الجمعية البريطانية لمحترفي القراءة السريعة.

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

المستشار / د.جمال الملا

- يقدم هذا البرنامج الرائع المدرب العالمي ورائد برامج القراءة و تقوية الذاكرة في الشرق الأوسط

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

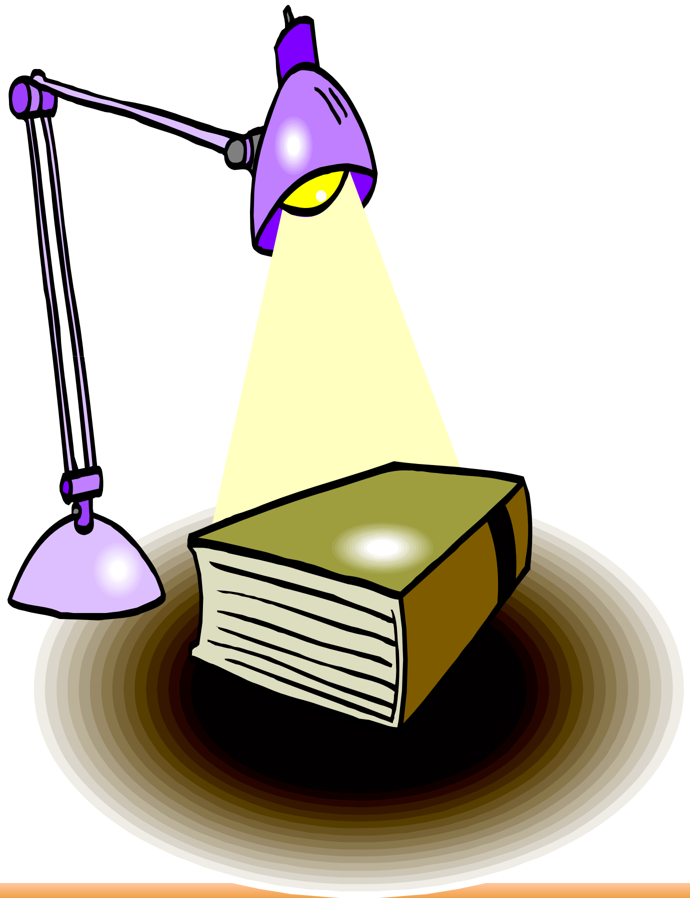
- خبرة كبيرة في تدريب المواد التالية:-

- Speed Reading
- PhotoReading
- Super Memory
- Mind Mapping
- Wealth intelligent
- Creative intelligent and Problem Solving
- Thinking Skills
- Study Skills

معلومات وتجارب ودورات تخصصية وقراءات
وإقامة أكثر من 2,000 دورة في الدول العربية
وفي أوروبــا وأســـيـا وأفــريقيـا وأمريكا.
لأكثر من 2,000,000 مشارك.

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ©

أهـــداف برنامج القراءة السريعة

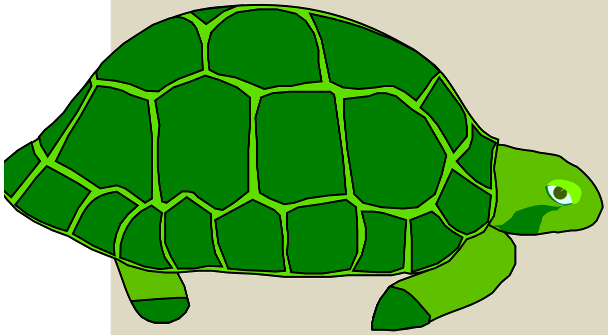


- زيادة سرعة القراءة.
- زيادة الاستيعاب.
- تذكر المادة المقروءة لمدة طويلة وتعلم مبادئ الخريطة الذهنية.

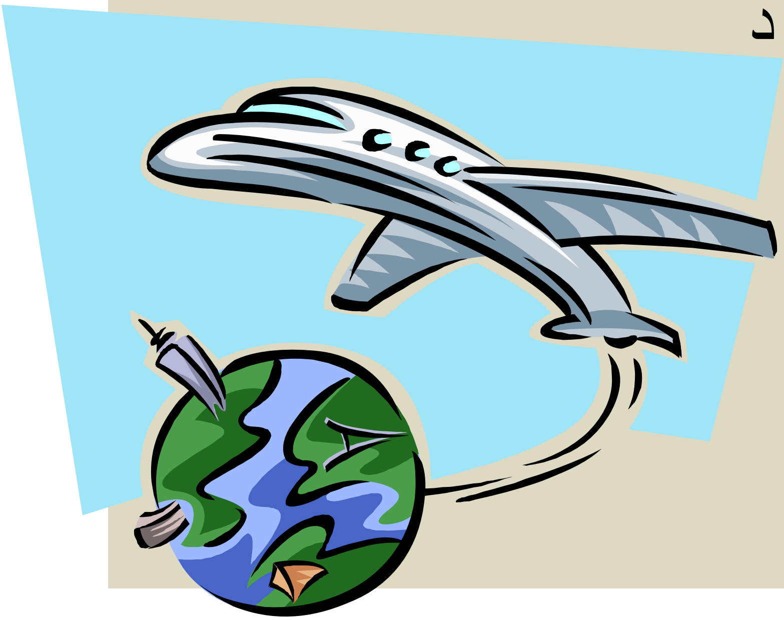
الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

معدل السرعة لأنواع القراءة

- **القراءة التقليدية** في الدول العربية 160 ك / د
- في الدول الغربية 250 ك / د
- الاستيعاب 50-55 %



- **القراءة السريعة** 650 - 2000 ك / د
- في الدول الغربية 1000 - 3000 ك / د
- الاستيعاب 60-65%



- **القراءة التصويرية**
- أكثر من 25,000 كلمة بالدقيقة
- الاستيعاب 70-75%

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

أدوات التدريب

- معادلة (30/70)
- مارس التمارين بشكل يومي
- شارك بالمناقشة والأسئلة.

الحقوق محفوظة لجمال الملا 2009-1999 ©

الإيـــــحـــــــــــاء

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

الإيحاءات السلبية

- صعب
- مستحيل
- ما يصير
- ما اقدر
- لا أستطيع
- ما أفهم
- مفيش فايدة
- ذاكرتي ضعيفة
- أنا مكروه
- أنا محبط

- أنا حظي سيئ
- أنا أهلي كدة
- أنا أساسي ضعيف.
- بأي حال ما يصير
- خلك واقعي
- بأي حال من الأحوال
- أنا ليس اجتماعي
- أنا محطم
- أنا فاشل
- الظروف لا تسمح

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

الإيحاءات السلبية

- الحمار حمار حتى لو تربي بين الخيول
- القطو العود ما يتربى
- سلو بلدنا كده
- ديل الكلب مايدعدلش
- بعد ماشاب ودوه (خش) الكتاب
- قليل البخت يلاقي العظم بالكرشة (بالرية)
- فوق البعير وعضو الكلب
- القرد الشارف مايتعلم شطيح
- حط راسك بين الروس وقول يا قطاع الروس
- اللي ما عندوا إلا باب واحد ، الله يسكره عليه
- مد رجولك على قد لحافك
- كل ما يطقها عوية

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ©

الإيحاءات الإيجابية

- أنا قارئ سريع.
- أنا قارئ ذكي.
- ذاكرتي قوية.
- أنا اقدر
- أنا أستطيع
- كل شيء ممكن.
- أنا تركيزي يزداد
- استيعابي يتضاعف كل يوم.
- مدهش
- فلتة
- واضح وسهل

- القراءة متعة
- ذاكرتي حديد
- أنا مدهش
- روعة
- عبقري
- افهمها على الطاير
- أنا ماهر
- مية مية
- ممتاز
- وناسة

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ©

أوهام القراءة التقليدية

- لكي أفهم يجب أن أقرأ ببطء.
- القراءة السريعة هي قراءة غير مريحة ومتعبة للنظر.
- لا يمكنني أن أفهم عند القراءة بسرعات عالية.
- القراءة السريعة هي غير دقيقة.
- القراءة التقليدية تقوي الذاكرة.
- أود أن أقرأ كثيرا ولكن لا يوجد لدي متسع من الوقت.
- حاولت أن أقراء سابقا ولكن لم افهم.

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

القواعد الذهبية – للقراءة السريعة

- **استمتع بإخفاقاتك.**

الطريقة الأسرع للنجاح، هي مضاعفة نسبة فشلك........ فالخطأ مطلوب

- **الغش مسموح.**

(انسخ من التجارب الناجحة).

- **اسأل، اسـأل، اسـأل.**

حتى لو كان السؤال سخيف ....نيوتن.

- **الرغبة.**

لتكن الرغبة شديدة وعالية

- **فرغ كوبك.**

جرب واكتشف كيف تعمل ولا تقل لا أستطيع. ولكن كيف عملها الآخرون؟
و كن منفتحا للأفكار الجديدة........

لا تحكم

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

معدل تقدم سرعة القراءة

ت	اليوم	التاريخ	صفحات	الاستيعاب	ملاحظات
1	السبت	1/08/2009	15	50%	
2	الأحد	2/08/2009	25	25%	استيعاب ضعيف
3	الاثنين	3/08/2009	40	45%	تحسن قليل
4	الثلاثاء	4/08/2009			
5	الأربعاء	5/08/2009			
6	الخميس	6/08/2009			
7	الجمعة	7/08/2009			
8	السبت	8/08/2009			
9	الأحد	9/08/2009			
10	الاثنين	10/08/2009			

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ©

السـؤال الأهم؟

- لماذا نقرأ بهذه المعدلات المنخفضة
- في عصر يتميز

بالسرعة والحلول السريعة
والتغيير الشديد في المعرفة

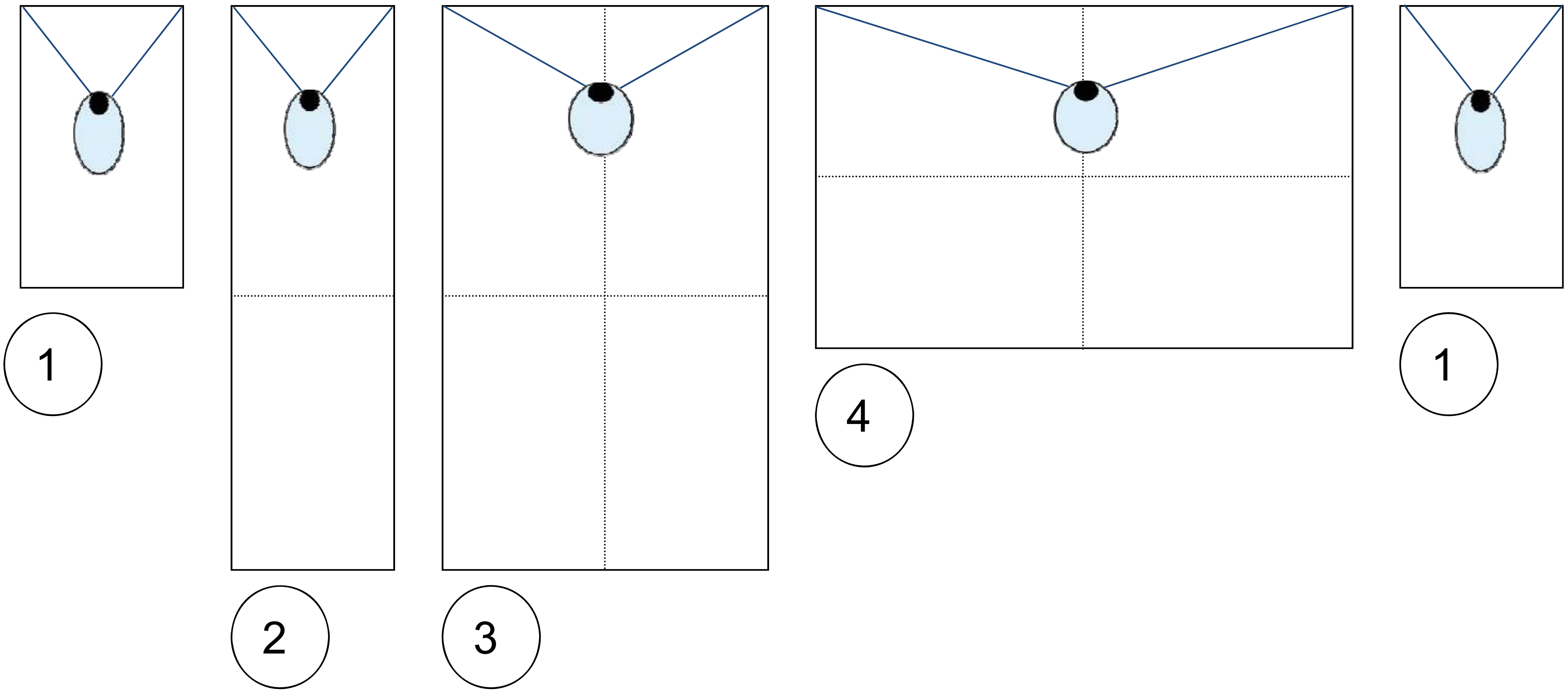
الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

أسباب بطء القراءة

1. **التراجع / الارتداد.**
إعادة قراءة كلمات أو جمل معينة.
2. **التلفظ / القراءة الصامتة (التمتمة).**
معدل الكلام = 150 ك/د ، معدل القراءة = 250 ك/د.
3. **التصيد.**
تضييع السطر وفقد الإحساس بالقطعة كاملة.
4. **تثبيت النظر.**
تثبيت العين على بعض الكلمات وصعوبة تحريكها.
5. **السرحان – عدم التركيز.**
تبدأ سرعة القراءة للمخ 550 كلمة/دقيقة.
6. **قصر مجال الرؤية.**
القراءة حرف حرف أو كلمة كلمة .
7. **الخوف .**
الخوف من الخروج من منطقة الراحة.

الحقوق محفوظة لجمال الملا 2009-1999 ©

تمرين الجوهرة للعين



إستراتيجيات القراءة السريعة

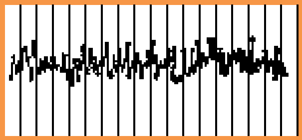
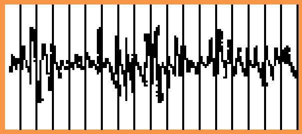
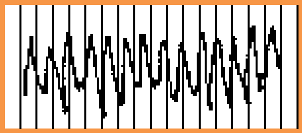
- السرعة قبل الدورة ثابتة 160 =ك/د

القراءة السريعة

قراءة الصحيفة	1200 =ك/د
المجلة	1000 =ك/د
رسالة أو مذكرة	800 =ك/د
المادة العلمية	700 =ك/د

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ©

موجات المخ

موجة المخ شوط بالثانية	الحالة	مثال لموجات المخ
بيتا : 16 إلى 30 موجات قصيرة جدا ومتقاربة	الانتباه, وعي كامل، الإثارة، التوتر	
الفا : 8 إلى 15 موجات قصيرة ومتقاربة	استرخاء تام، هادي العقل متحفز	
ثيتا: 4 إلى 7 موجات متوسطة – متباعدة	نعاس، اللاوعي، الهدوء التام	
دلتا: 0.5 إلى 3.5 موجات عالية - متباعدة جداً	النوم العميق، عدم الإحساس، اللاواعي العميق	

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

كيف نحسب معدل سرعة القراءة ؟

- نقرأ لمدة خمس دقائق وحسب عدد الصفحات التي قراناها.
- ولتكن مثلا خمس صفحات وعشرة اسطر.
- نحسب عدد الكلمات بالسطر الواحد (10 كلمات).
- نحسب عدد الأسطر بالصفحة الواحدة (20 سطر).
- أي بكل صفحة =10×20 = 200 كلمة
- فمجموع الذي قرأته هو 200 × 5 صفحات + 10 اسطر ×10
- = 1100
- قرأت 1100 كلمة خلال 5 دقائق
- أي 1100÷5=220 كلمة بالدقيقة.

الحقوق محفوظة لجمال الملا 2009-1999 ©

كيف نحسب معدل سرعة القراءة ؟

نموذج تحديد معدل سرعة القراءة.

1. الوقت عند بداية القراءة ________________.
2. وقت الانتهاء من القراءة ________________.
3. الوقت المستغرق بالقراءة دقيقة : ثانية _____:______.
4. عدد الكلمات بالسطر الواحد ___________________.
5. عدد الأسطر ___________________.
6. عدد الأسطر × عدد الكلمات ______________________.
7. عدد الكلمات ÷ الوقت المستغرق

= معدل السرعة ____________________.

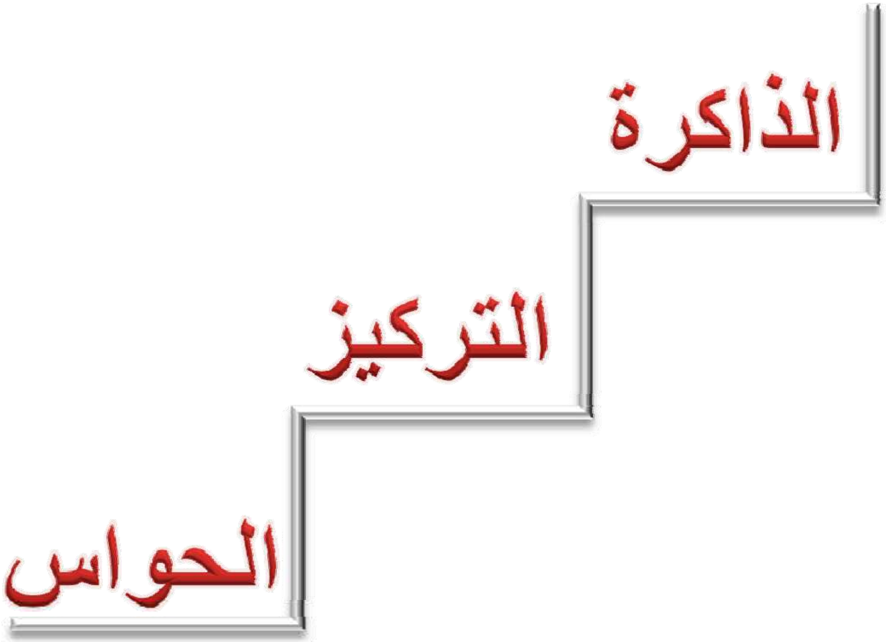
الحقوق محفوظة لجمال الملا 2009-1999 ©

كيف نقوي عضلة التركيز؟

- الماء - شربه ببطء.
- التنفس ببطء.
- الإيقاع.
- الأصوات الجميلة.
- الحواس.

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

التركيز



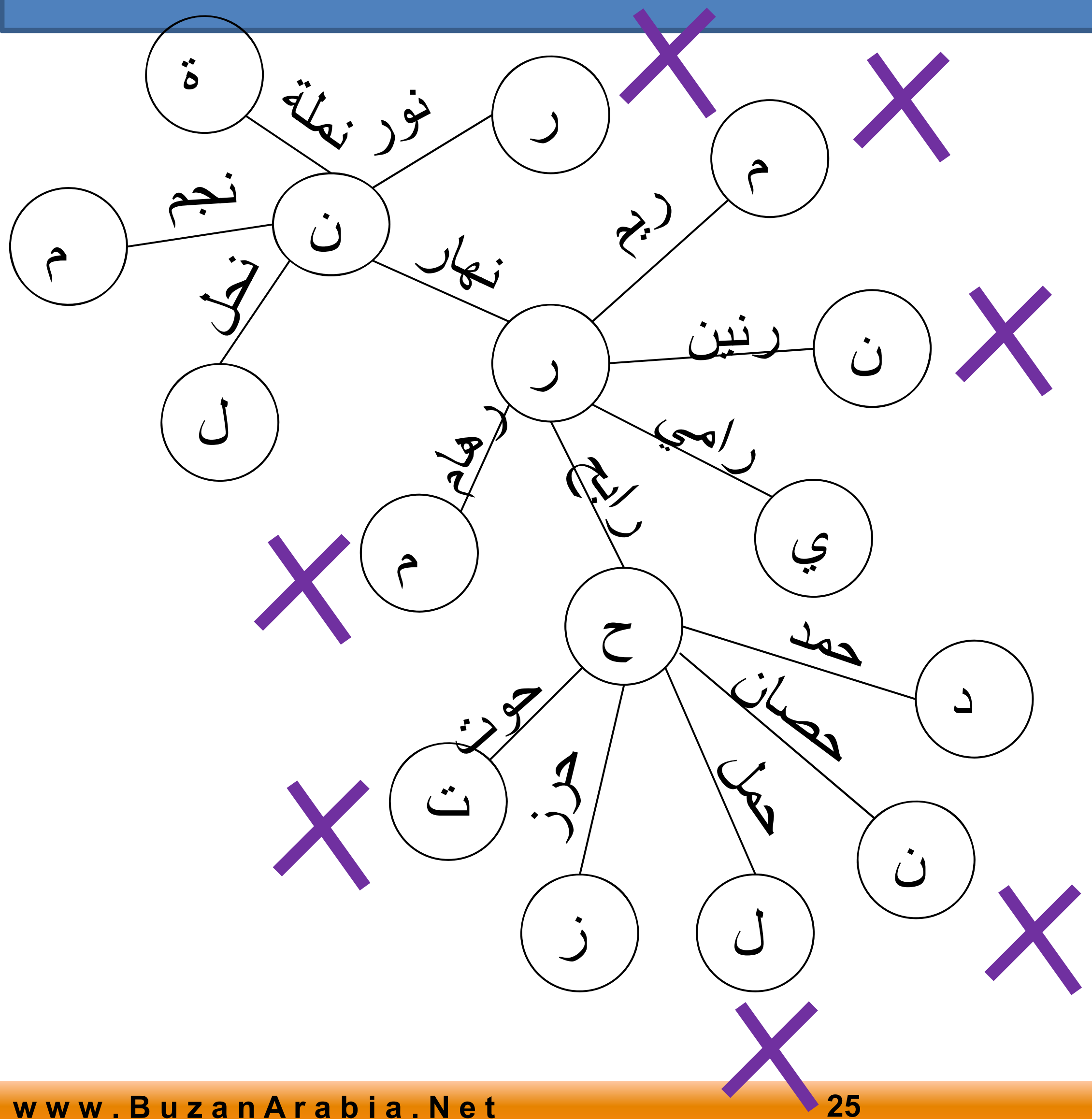
الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

التركيز.

1. السبت البصر.
2. الأحد السمع.
3. الاثنين التذوق.
4. الثلاثاء الشم.
5. الأربعاء اللمس.

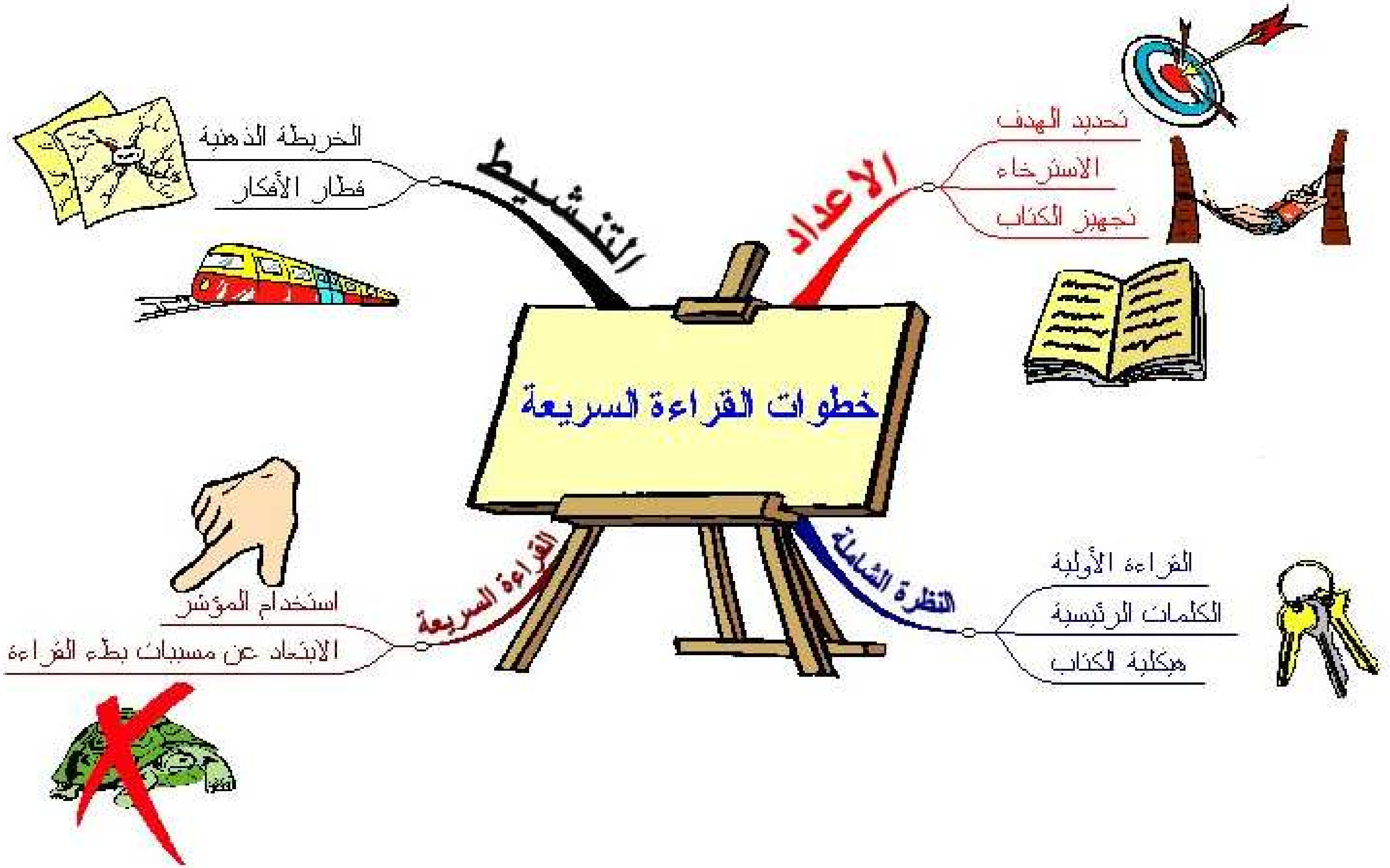
الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

تمرينات ذهنية (لعبة للتركيز)



الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

خطوات القراءة السريعة



1- الإعداد

- تحديد الهدف.
- تجهيز الكتاب.
- الاسترخاء و التركيز.

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

2 القراءة الأولية ـ كاملة

- صفحة الغلاف الأمامية
  - عنوان الكتاب الرئيسي والفرعي.
  - صورة الغلاف والألوان
  - اسم المؤلف والمترجم.
  - دار النشر.
- صفحة الغلاف الخلفية
- تاريخ الطبع و النشر.
- المقدمة – الخاتمة.
- المحتوى – الفهرس.
- الفقرة الأولى والأخيرة من كل فصل لكل الكتاب.
- الرسومات ، الخرائط، الجداول ، المراجع.

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

2 الكلمات الرئيسية

- الواضحة.
- التي تلفت انتباهك.
- المتكررة.
- ذات الخطوط السميكة.
- الخط مختلف.
- التي تحتها خط.
- المائلة.

الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

2 هيكلية الكتاب

- بداية أو نهاية الفصل.
  - تلخيص.
  - تطبيقات.
  - أسئلة.
  - لاشيء.
- طبيعة الفصول.
  - مقالات مجمعة.
  - ترتيب منطقي.
  - ترتيب عشوائي.
- إعادة صياغة الهدف.
  - بلورة الهدف من القراءة.
  - تبديل الهدف.
  - عدم القراءة.

الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ©

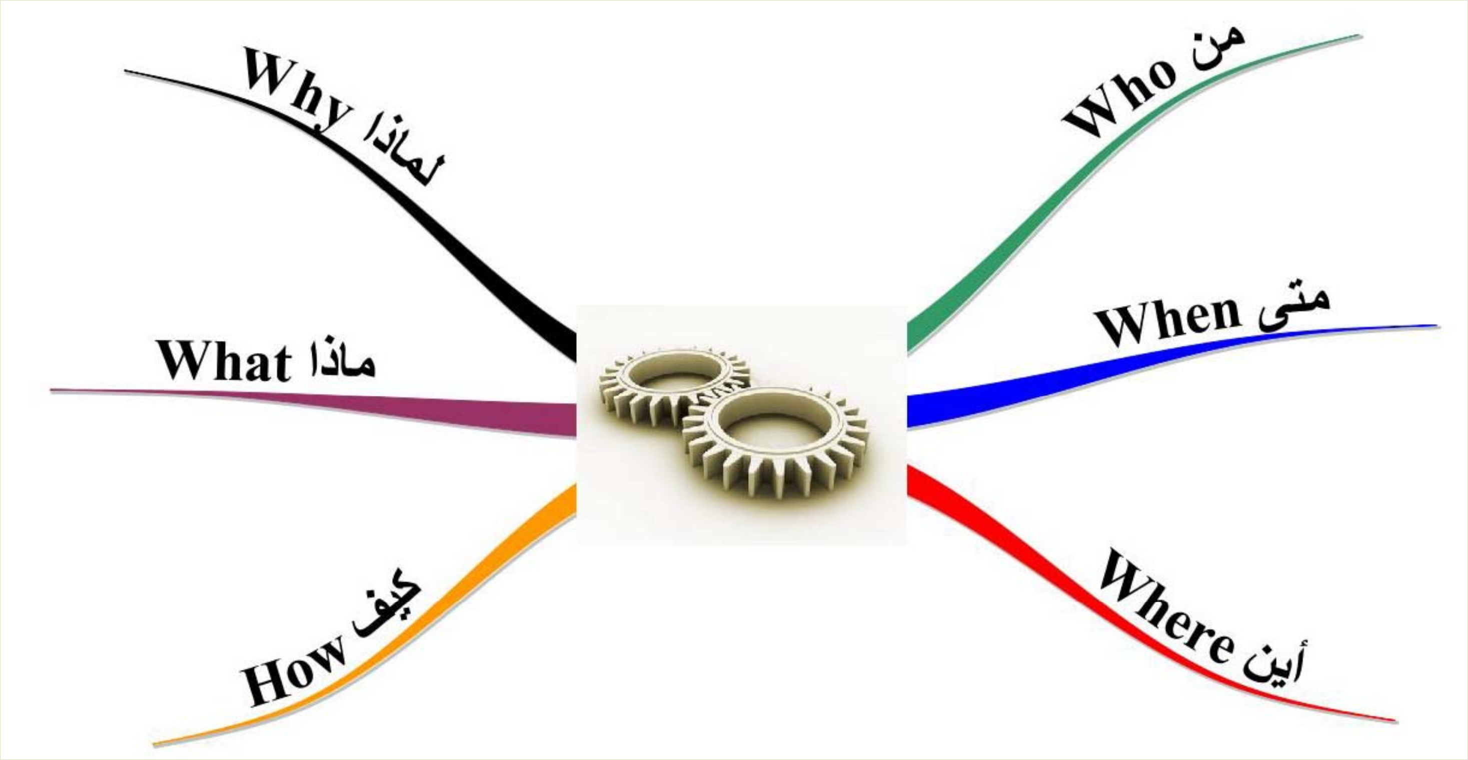
2- النظرة الشاملة

- القراءة الأولية.
  - الكلمات الرئيسة.
  - إعادة صياغة الهدف.
  - هيكلية الكتاب.

الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

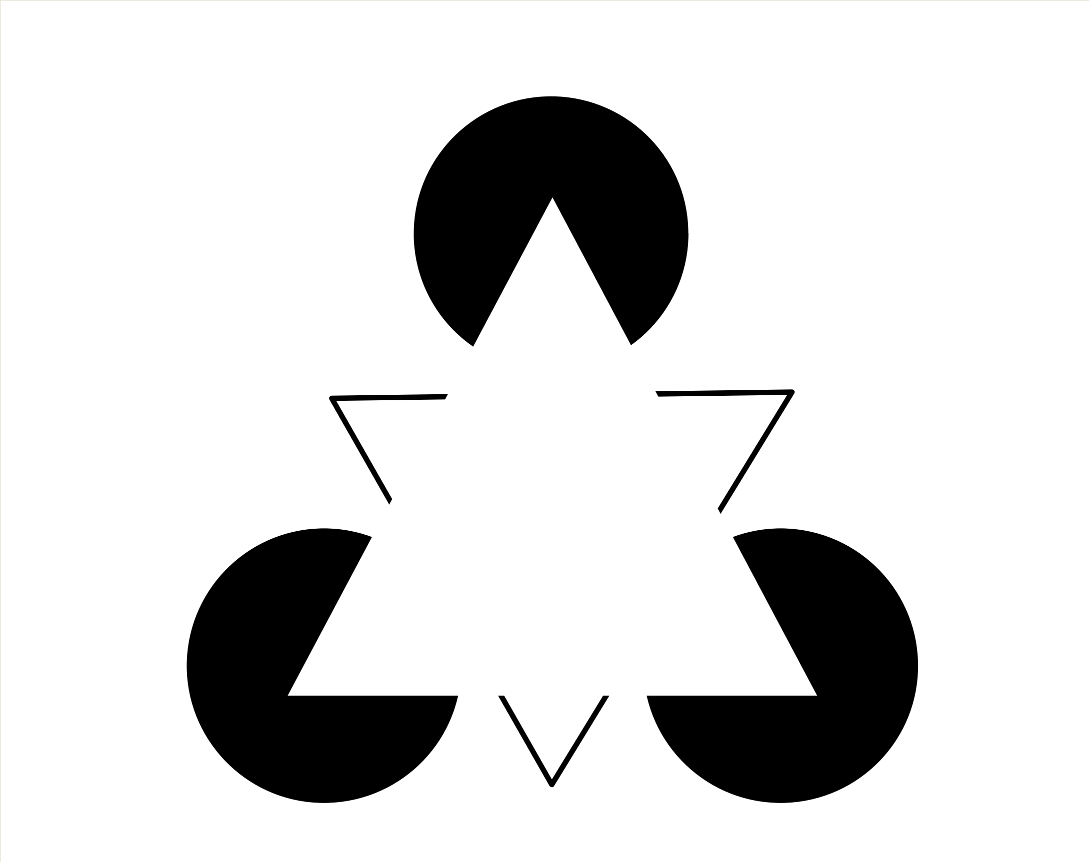
مساعدات تحديد الهدف

- الزوج المسكين والخمس زوجات



الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

ماذا ترى .... هل كم مثلثا ترى؟



العقل يكمل المعلومة

الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

The Power of the Human Mind

Olny 55% can raed tihs !!.

i cdnuolt blveiee taht I cluod aulaclty uesdnatnrd waht I was rdanieg. The phaonmneal pweor of the hmuan mnid, aoccdrnig to a rscheearch at Cmabrigde Uinervtisy, it dseno't mtaetr in waht oerdr the ltteres in a wrod are, the olny iproamtnt tihng is taht the frsit and lsat ltteer be in the rghit pclae. The rset can be a taotl mses and you can sitll raed it whotuit a pboerlm. Tihs is
bcuseae the huamn mnid deos not raed ervey lteter by istlef, but the wrod as a wlohe.

Azanmig?, I awlyas tghuhot slpeling was ipmorantt!

الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

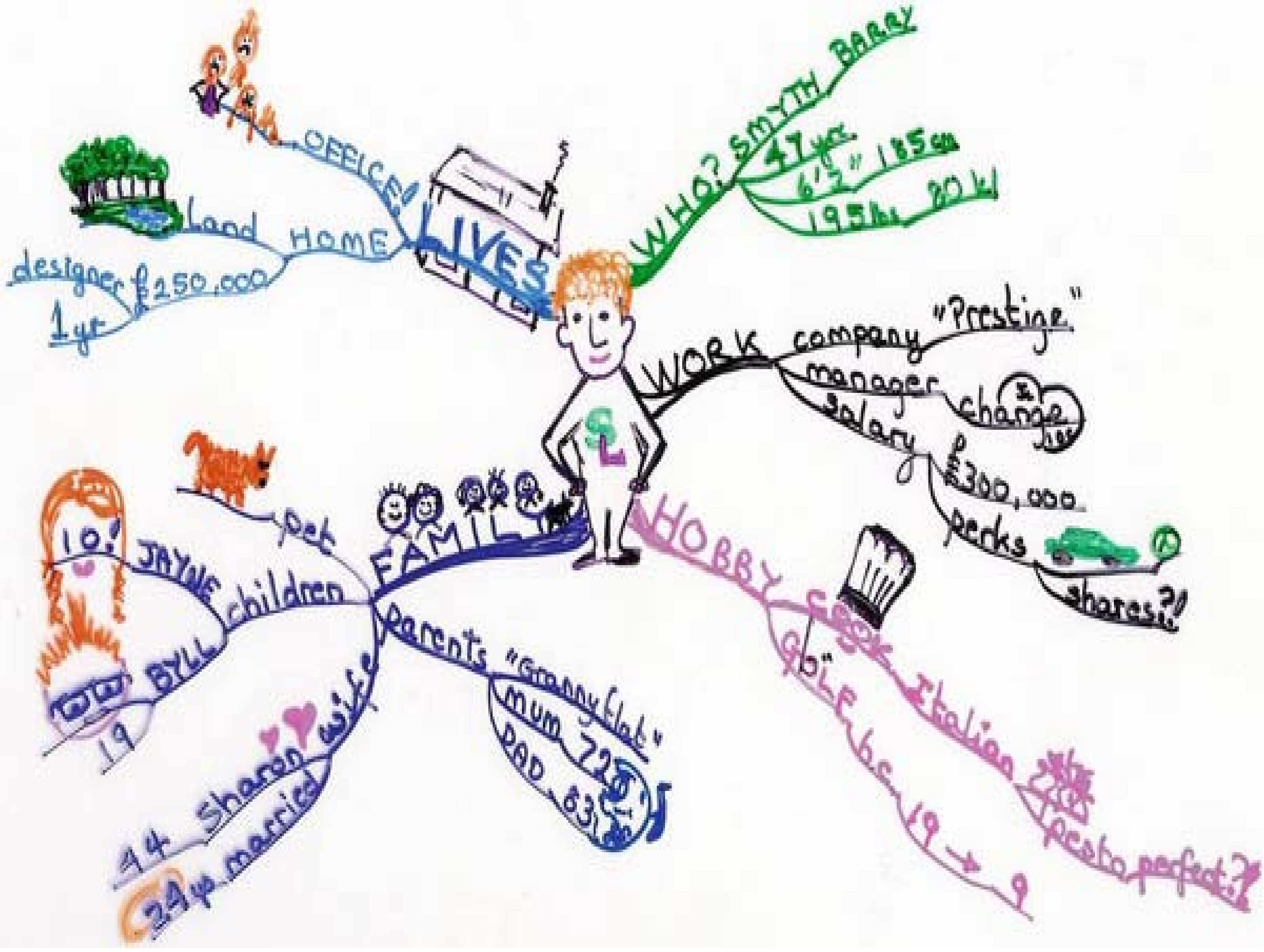
People who do not take breakfast are going to have a lower blood sugar level. This leads to an insufficient supply of nutrients to the brain, causing brain degeneration.

الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

القراءة الفوقية

- هي أسلوب ناجح لتدوين وربط المعلومات المقروءة والمسموعة بواسطة الكلمات والرسوم على شكل خريطة

الحقوق محفوظة لجمال الملا 2009-1999 ©



LIVES
OFFICE
HOME
Land
designer
£150,000
1yr
WHO?
SMYTH
BARRY
WORK
company
"Prestige"
manager
change
salary
£300,000
perks
shares?!
HOBBY
Italian
GOLF
19 → 9
FAMILY
pet
children
JAYNE
10
BYLL
19
wife
Sharon
44
married
parents
"Granny flat"
mum 72
DAD 63

ما هي الخريطة الذهنية

- هي أسلوب ناجح لتدوين وربط المعلومات المقروءة والمسموعة بواسطة الكلمات والرسوم على شكل خريطة.
- فأنت تقوم بقراءة أو سماع الفكرة أو المادة المطلوب تحويلها إلى كلمات مختصرة ورسوم بالألوان.
- فبإمكانك اختصار كتاب أو محاضرة كاملة في ورقة واحدة.

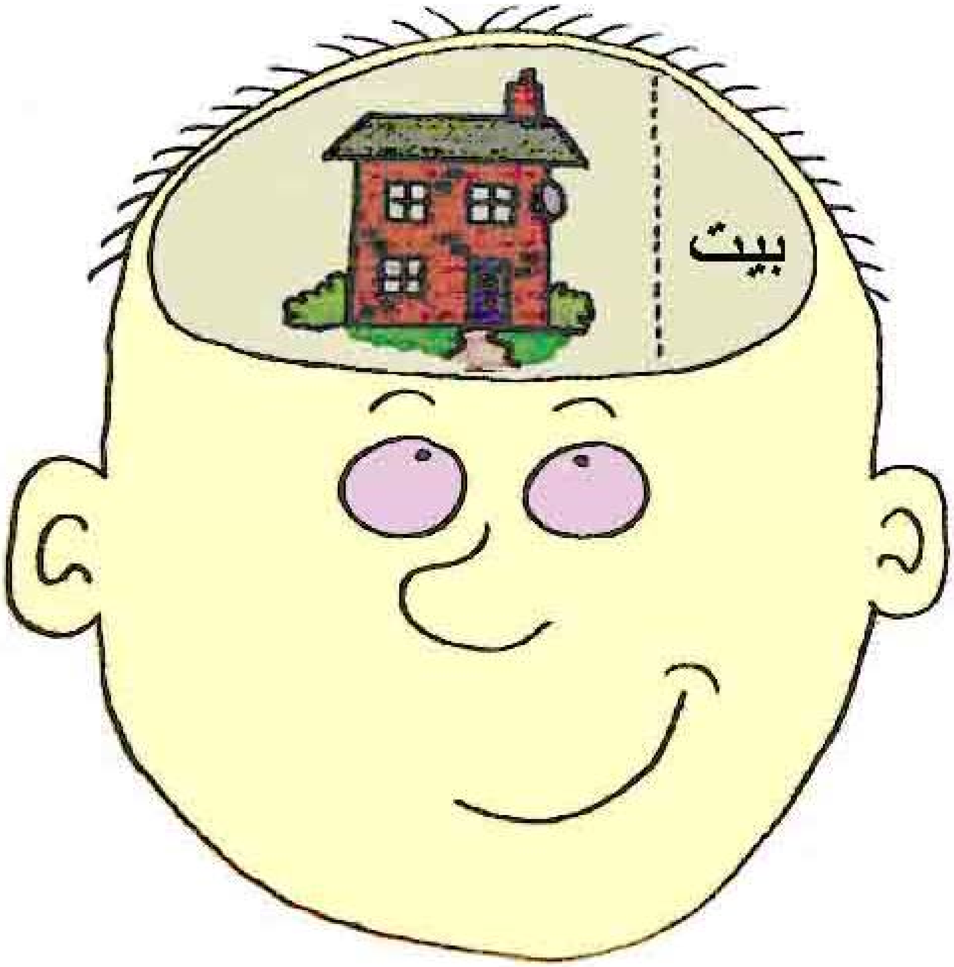
الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

أساس الخريطة الذهنية

- الصورة ... تحويل الكلمة إلى صورة.
- الفص الأيمن والأيسر من المخ.
- خلايا المخ والروابط.

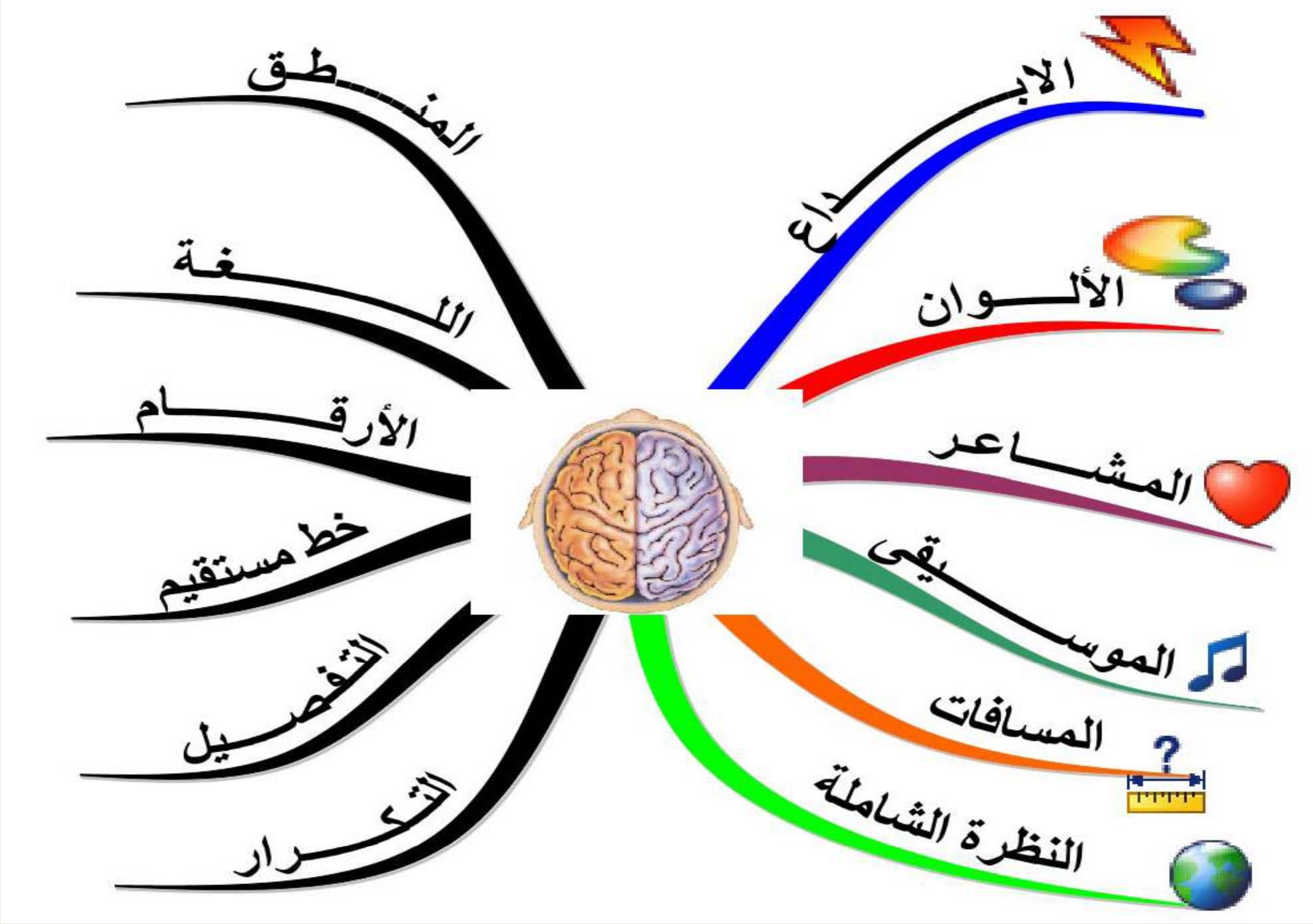
الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

أكثر من 80% من التذكر صوري.



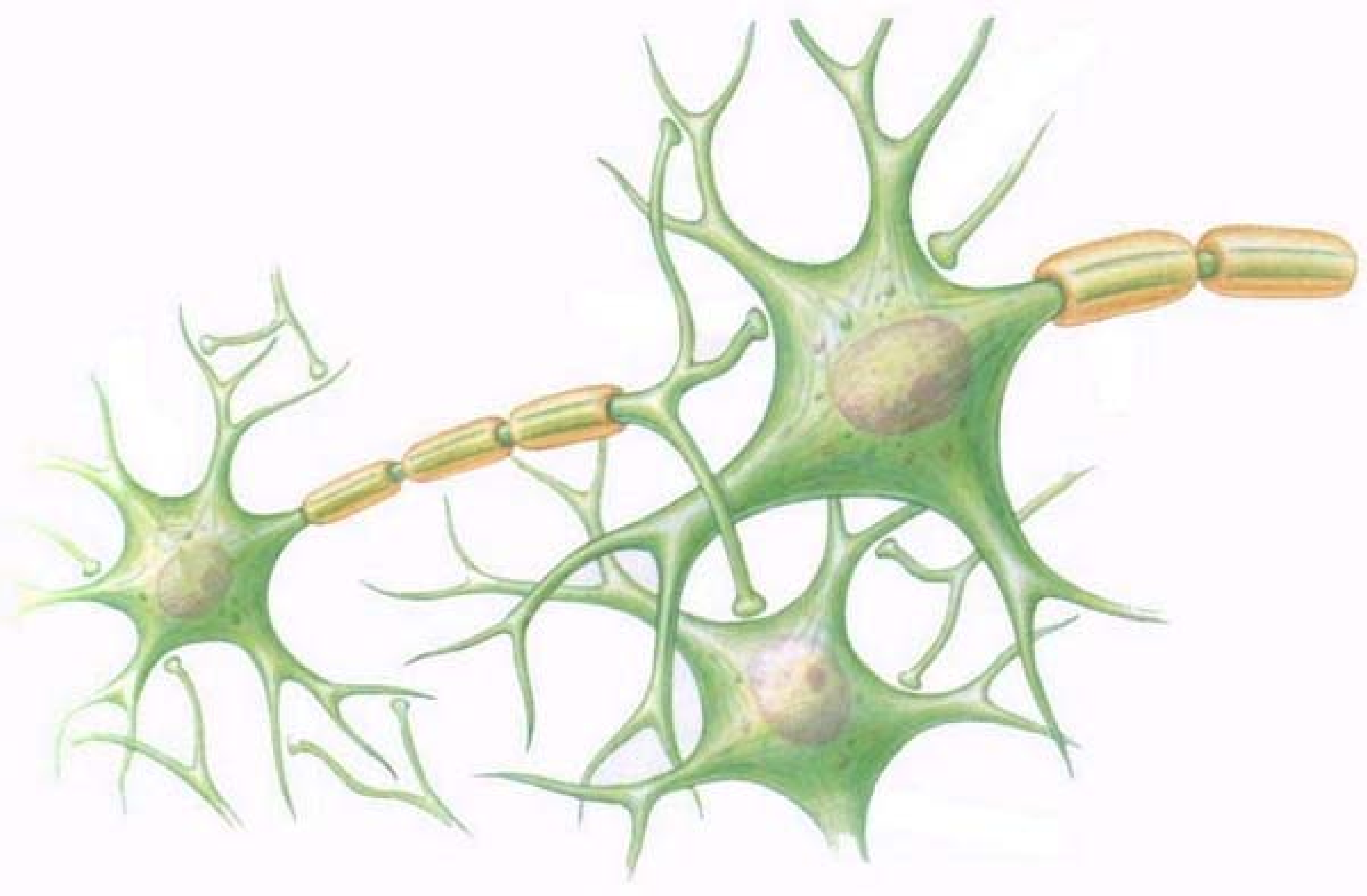
الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

فصَا المخ



الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

خلايا المخ والروابط

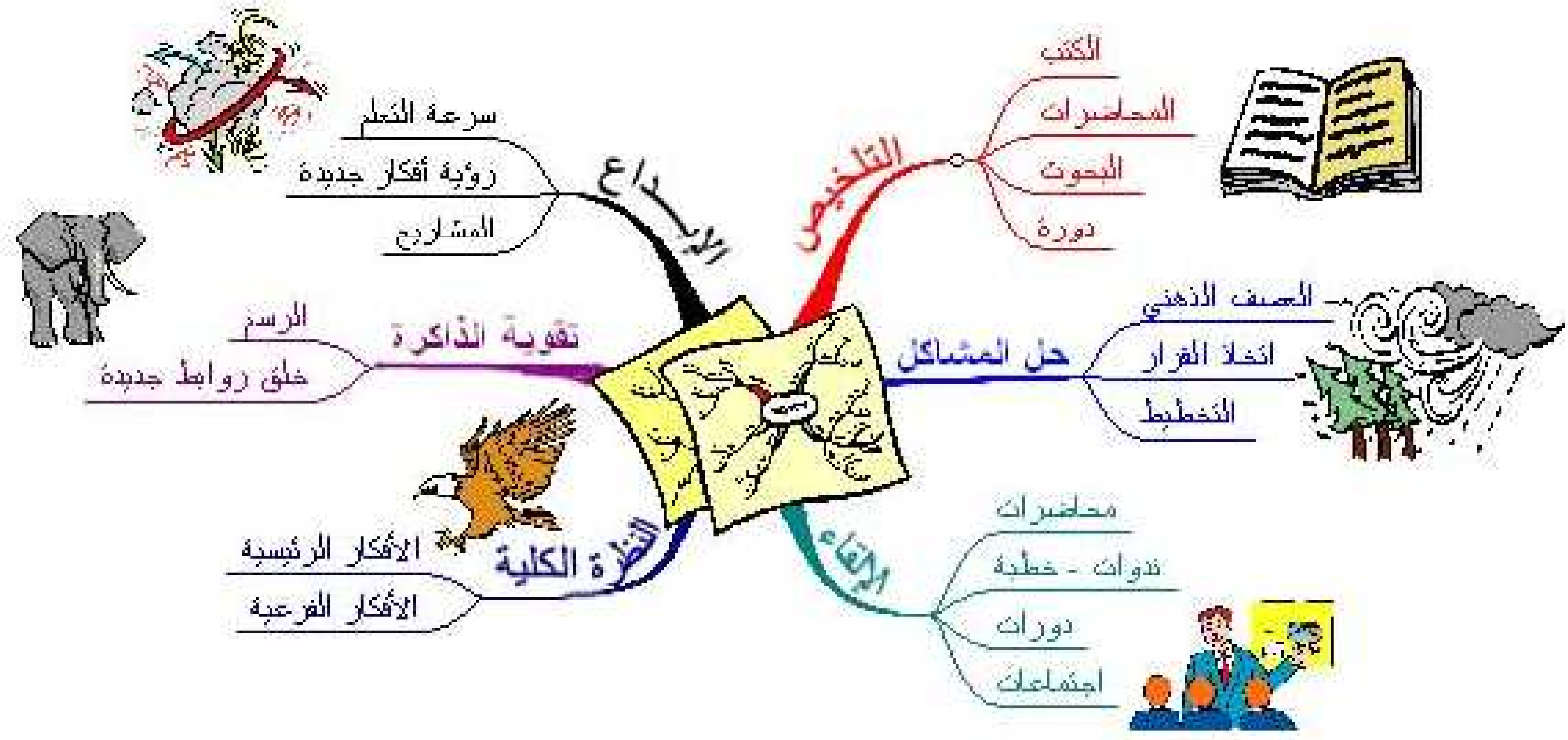


الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

الخريطة الذهنية

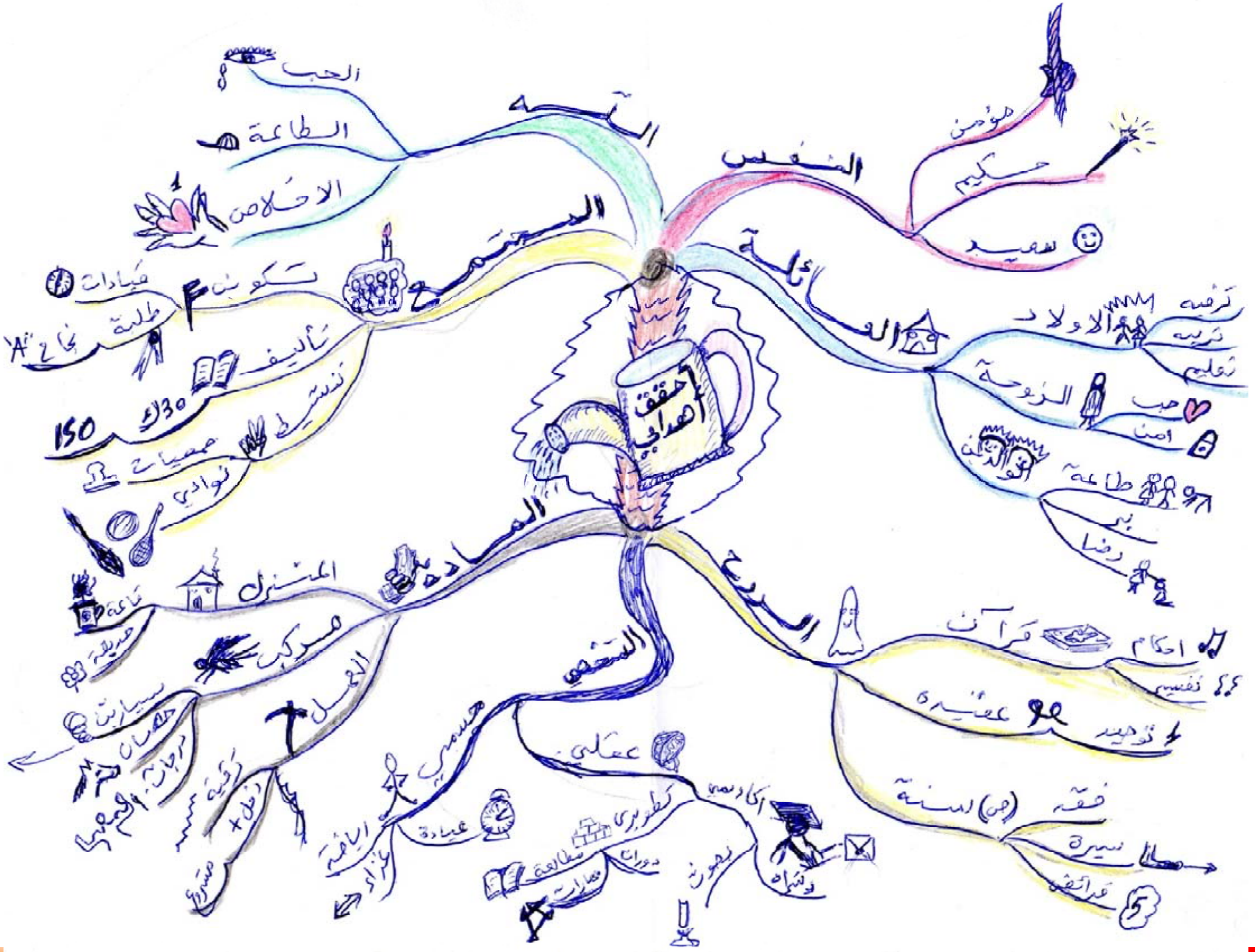
الحقوق محفوظة لجمال الملا © 1999-2009

فوائد الخريطة الذهنية



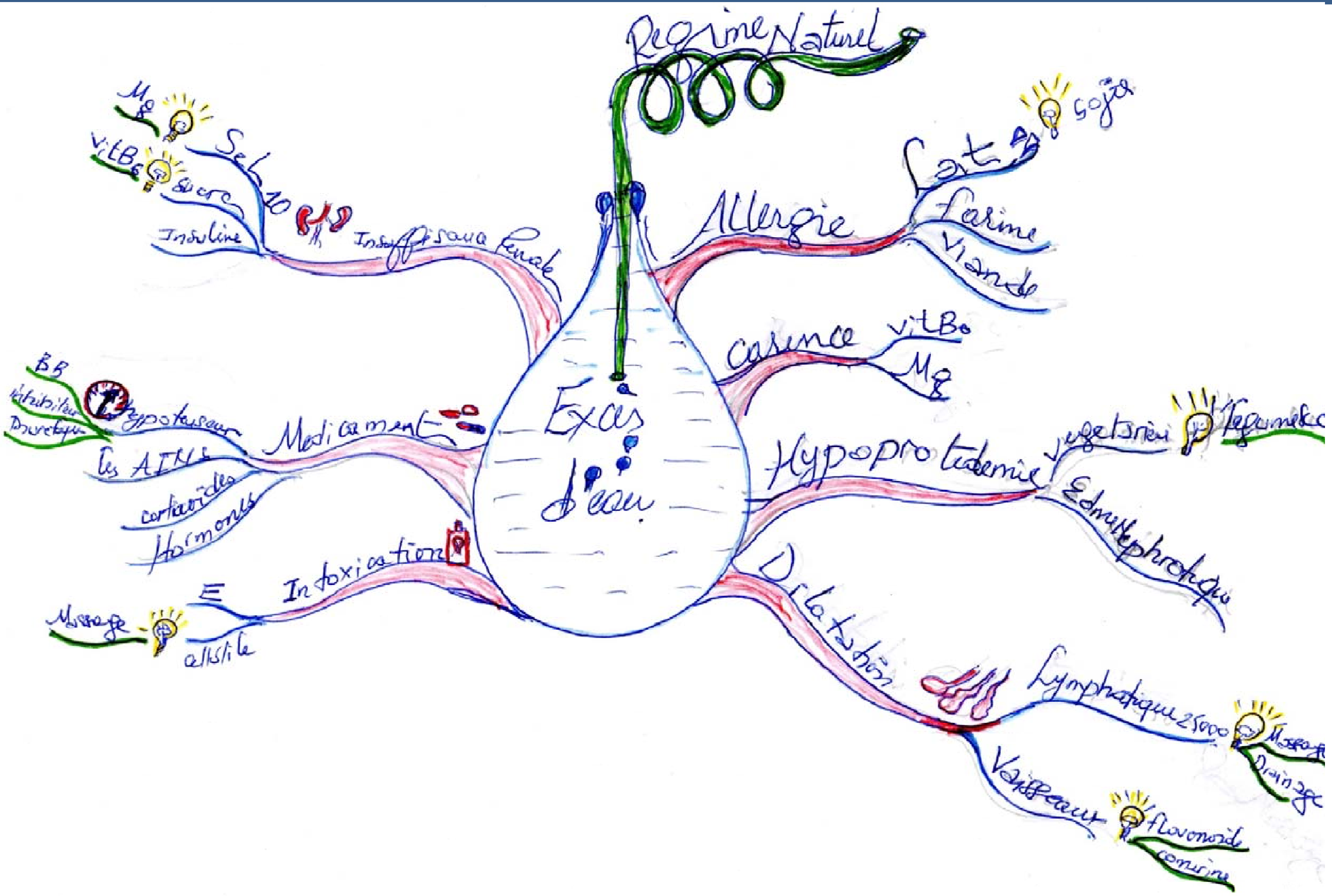
الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

نماذج الخرائط الذهنية



الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

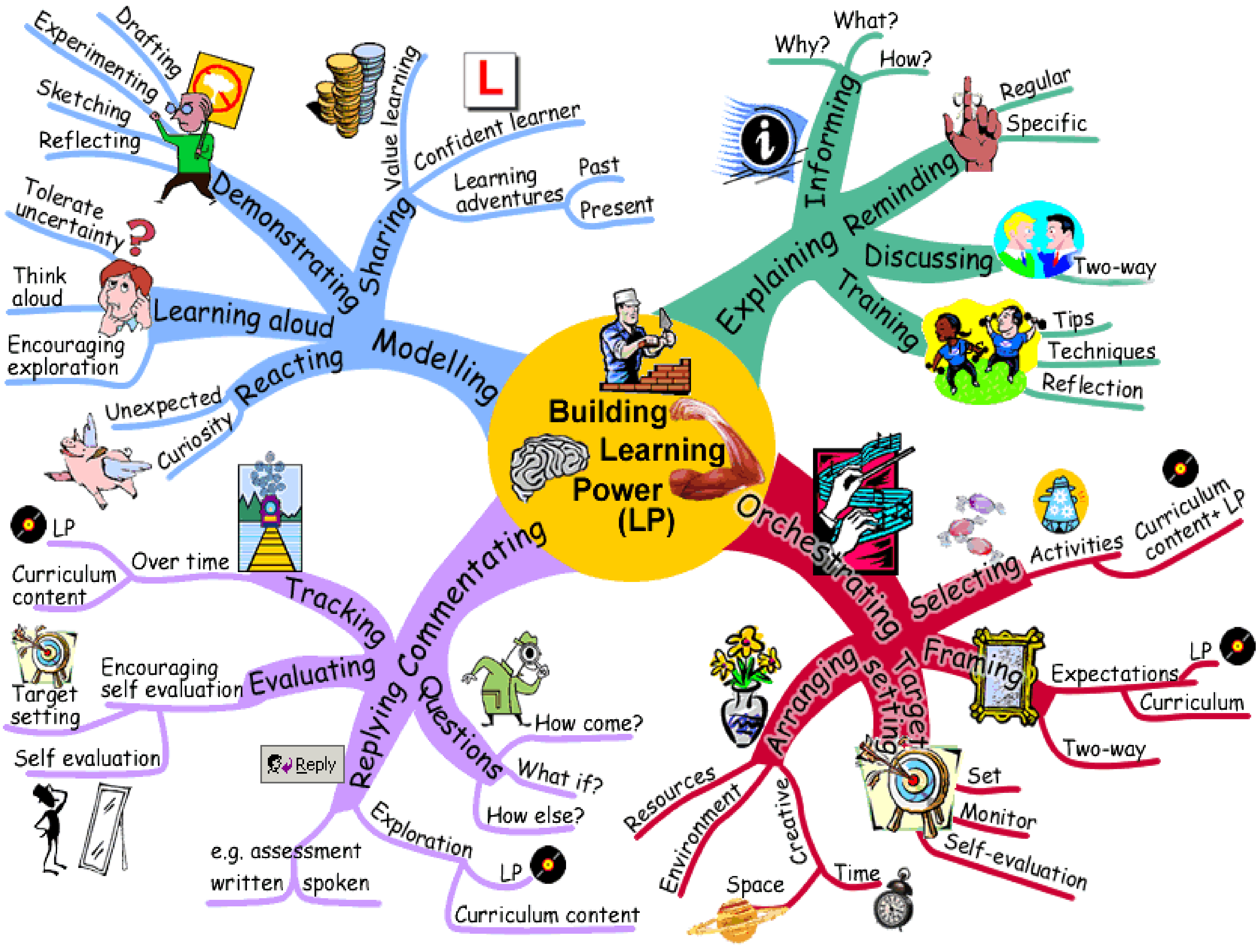
نماذج الخرائط الذهنية



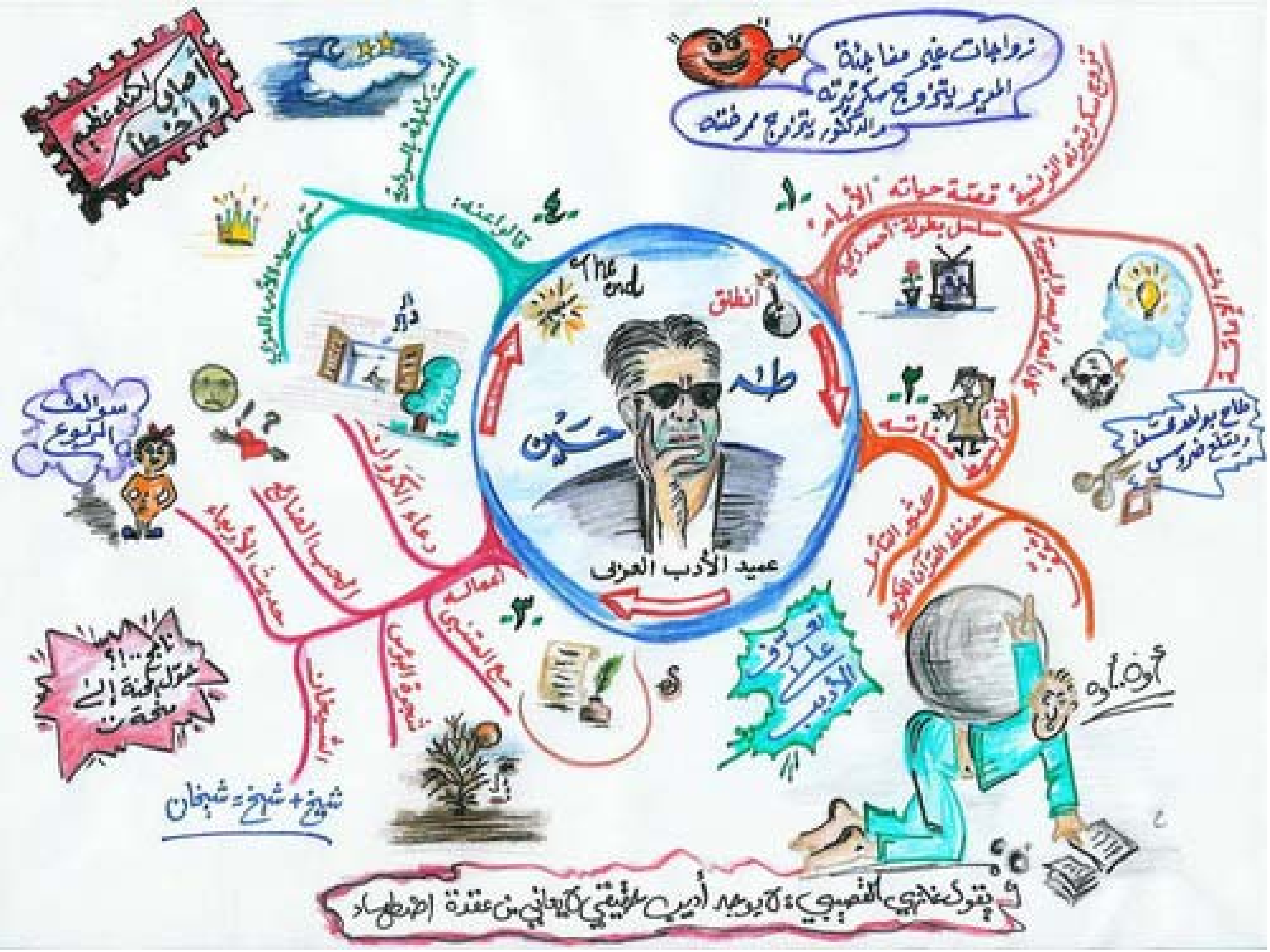
الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®

نماذج الخرائط الذهنية

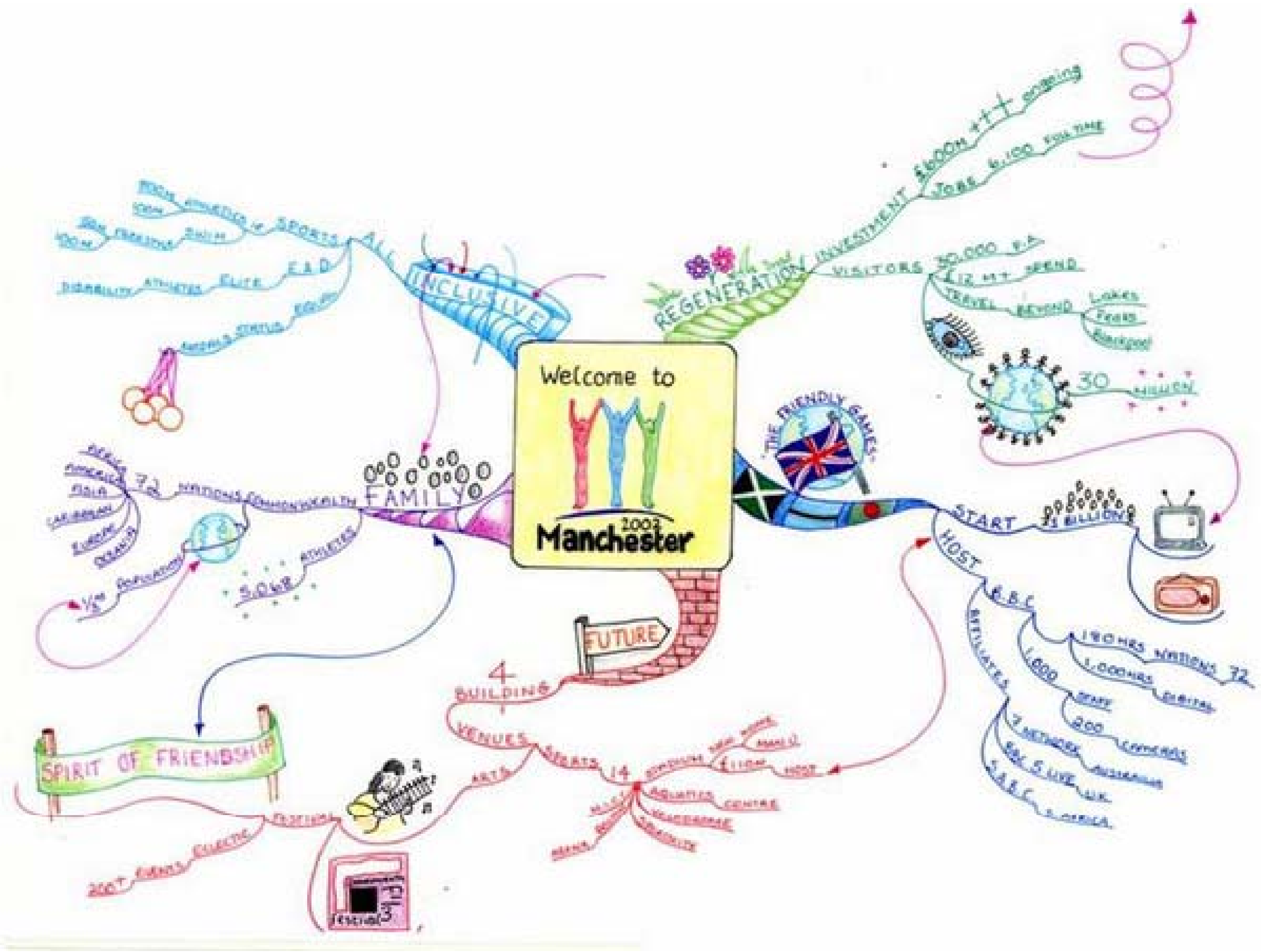
الحقوق محفوظة لجمال الملا 2009-1999 ®

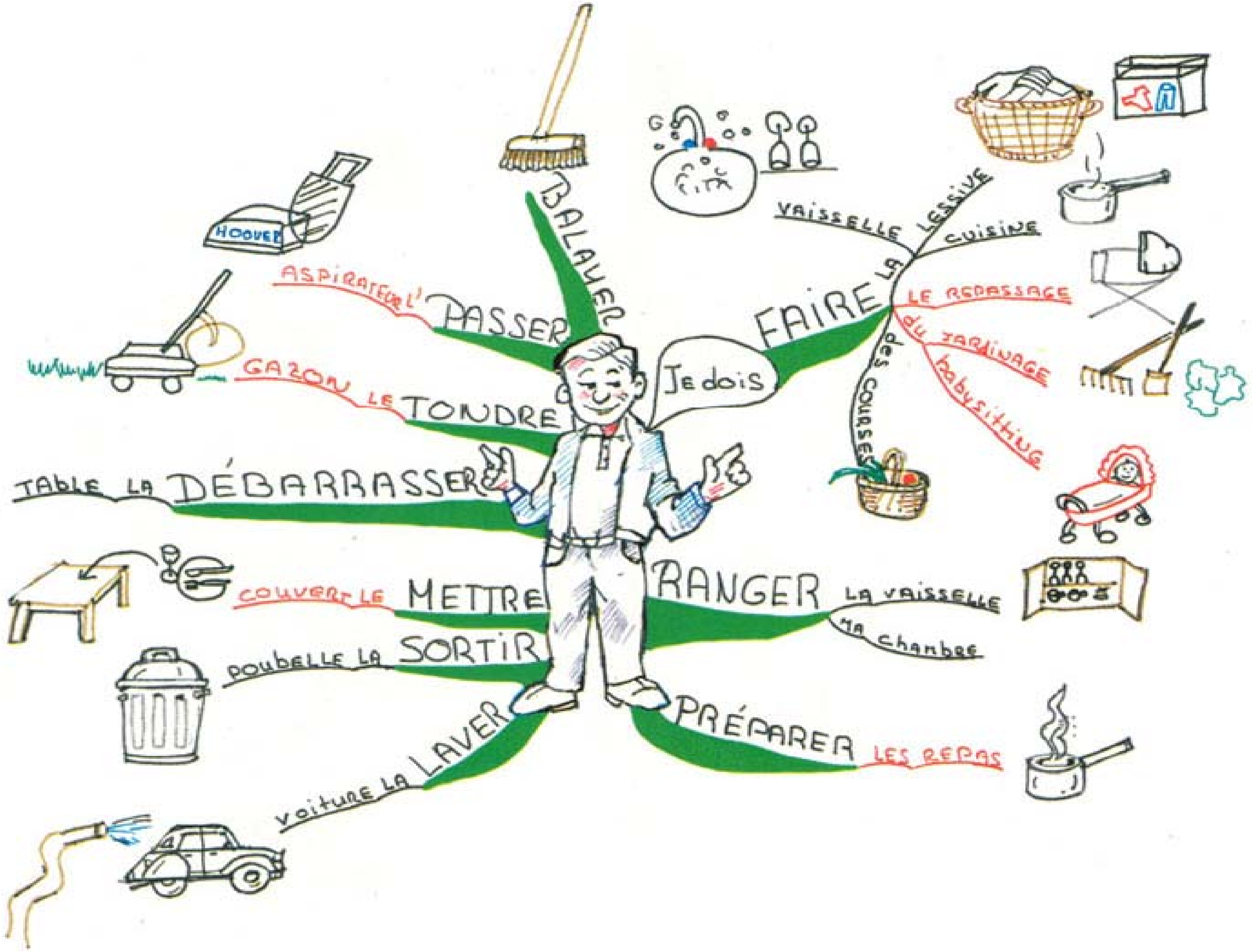


Building Learning Power (LP)
Modelling
Demonstrating
Drafting
Experimenting
Sketching
Reflecting
Sharing
Value learning
Confident learner
Learning adventures
Past
Present
Learning aloud
Tolerate uncertainty
Think aloud
Encouraging exploration
Reacting
Unexpected
Curiosity
Explaining
Informing
Why?
What?
How?
Reminding
Regular
Specific
Discussing
Two-way
Training
Tips
Techniques
Reflection
Orchestrating
Selecting
Activities
Curriculum content+ LP
Framing
Expectations
LP
Curriculum
Two-way
Target setting
Set
Monitor
Self-evaluation
Arranging
Resources
Environment
Creative
Space
Time
Commentating
Tracking
Over time
LP
Curriculum content
Evaluating
Encouraging self evaluation
Target setting
Self evaluation
Replying
Reply
e.g. assessment
written
spoken
Exploration
LP
Curriculum content
Questions
How come?
What if?
How else?

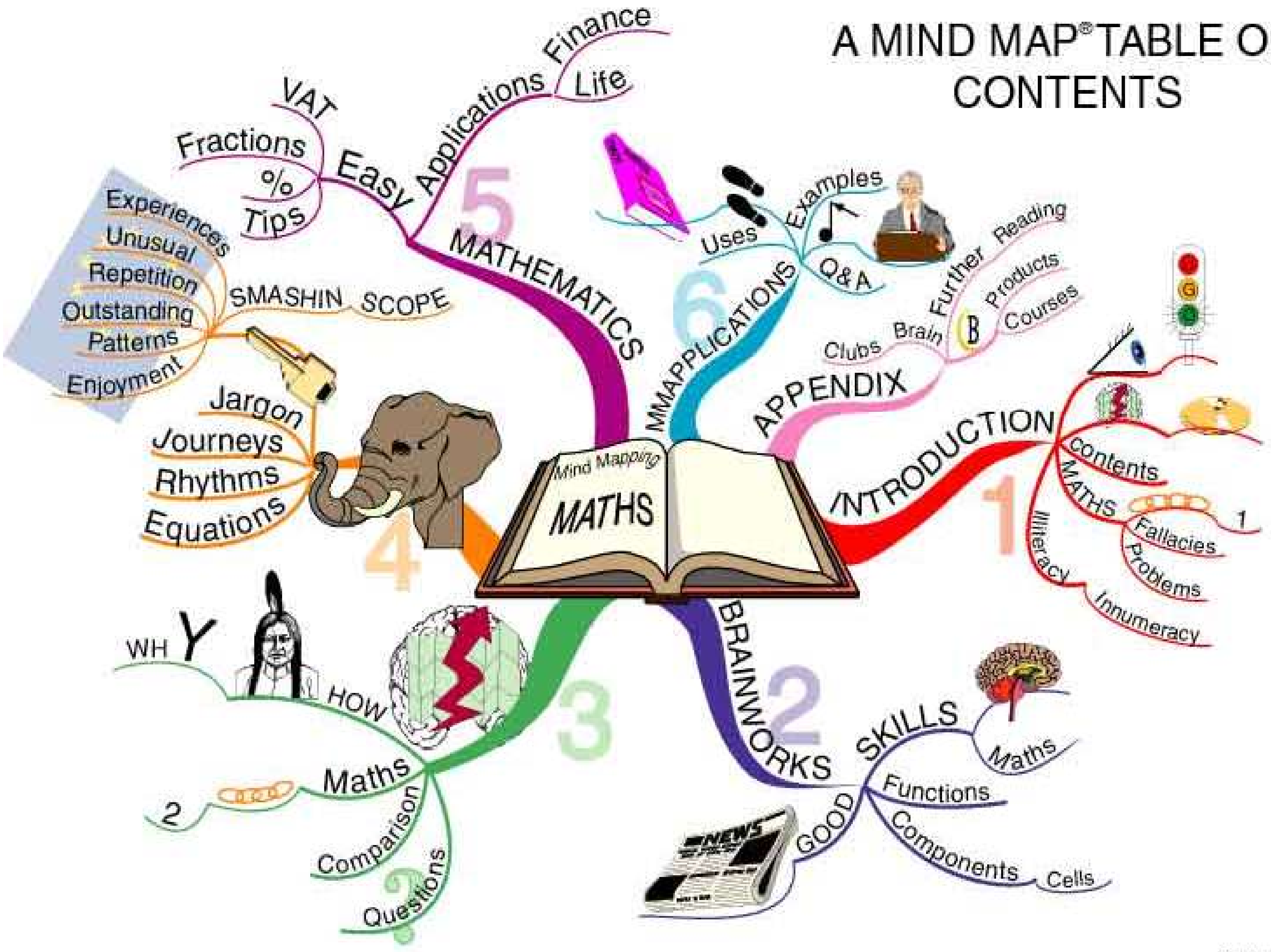


زواجات غير مفاجئة
المدير يتزوج سكرتيرته
The end
انطلق
طه حسين
عميد الأدب العربي
تعرف على الأديب


Welcome to
Manchester 2002
INCLUSIVE
ALL
SPORTS
SWIM
ELITE
DISABILITY
ATHLETES
E & D
FAMILY
NATIONS
COMMONWEALTH
72
AFRICA
AMERICA
ASIA
CARIBBEAN
EUROPE
OCEANIA
POPULATION
ATHLETES
REGENERATION
INVESTMENT
£600M
ongoing
JOBS
6,100
FULL TIME
VISITORS
30,000 P.A
SPEND
TRAVEL
BEYOND
Lakes
Blackpool
30
MILLION
THE FRIENDLY GAMES
START
BILLION
HOST
B.B.C
AFFILIATES
180 HRS
NATIONS 72
1,000 HRS
DIGITAL
1,000
STAFF
200
CAMERAS
7 NETWORK
AUSTRALIA
BBC 5 LIVE
U.K.
S.A.B.C
S. AFRICA
FUTURE
4
BUILDING
VENUES
SPORTS
14
STADIUM
HOST
AQUATICS
CENTRE
VELODROME
ARTS
FESTIVAL
ECLECTIC
EVENTS
200+
SPIRIT OF FRIENDSHIP

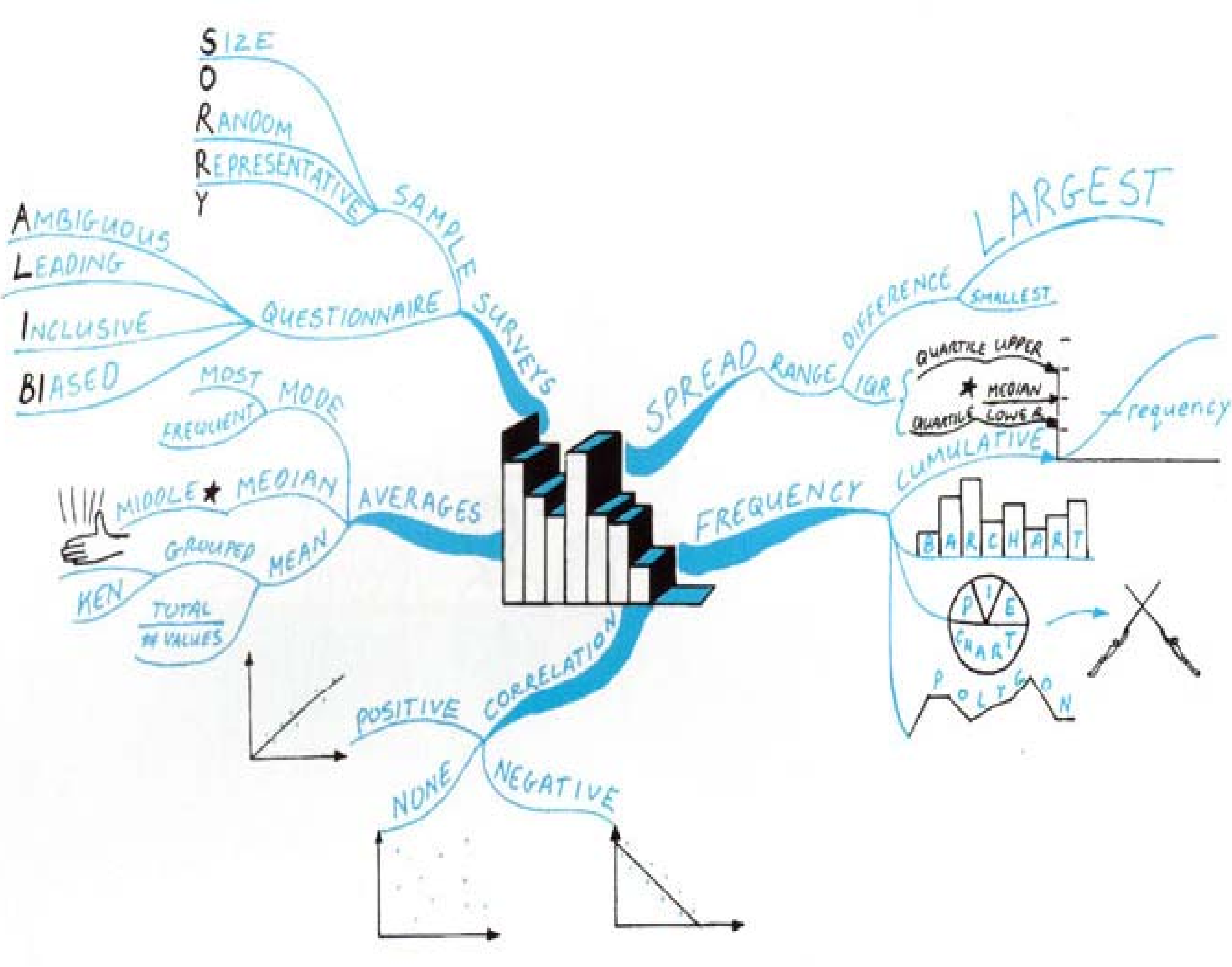

Je dois
BALAYER
PASSER L'ASPIRATEUR
HOOVER
TONDRE LE GAZON
DÉBARRASSER LA TABLE
METTRE LE COUVERT
SORTIR LA POUBELLE
LAVER LA VOITURE
FAIRE
LA VAISSELLE
LA LESSIVE
LA CUISINE
LE REPASSAGE
DU JARDINAGE
BABYSITTING
DES COURSES
RANGER
LA VAISSELLE
MA CHAMBRE
PRÉPARER
LES REPAS

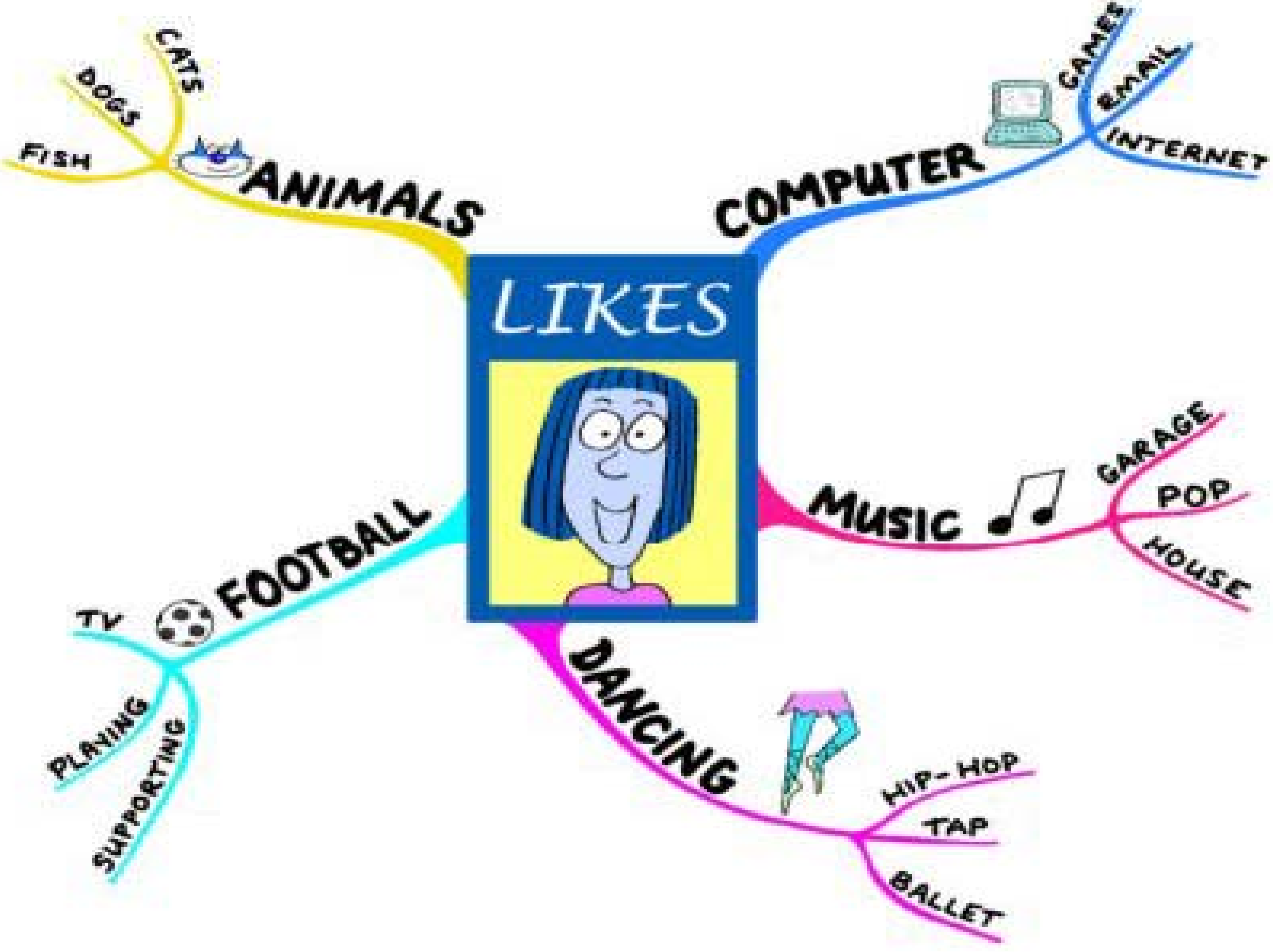
A MIND MAP® TABLE OF CONTENTS

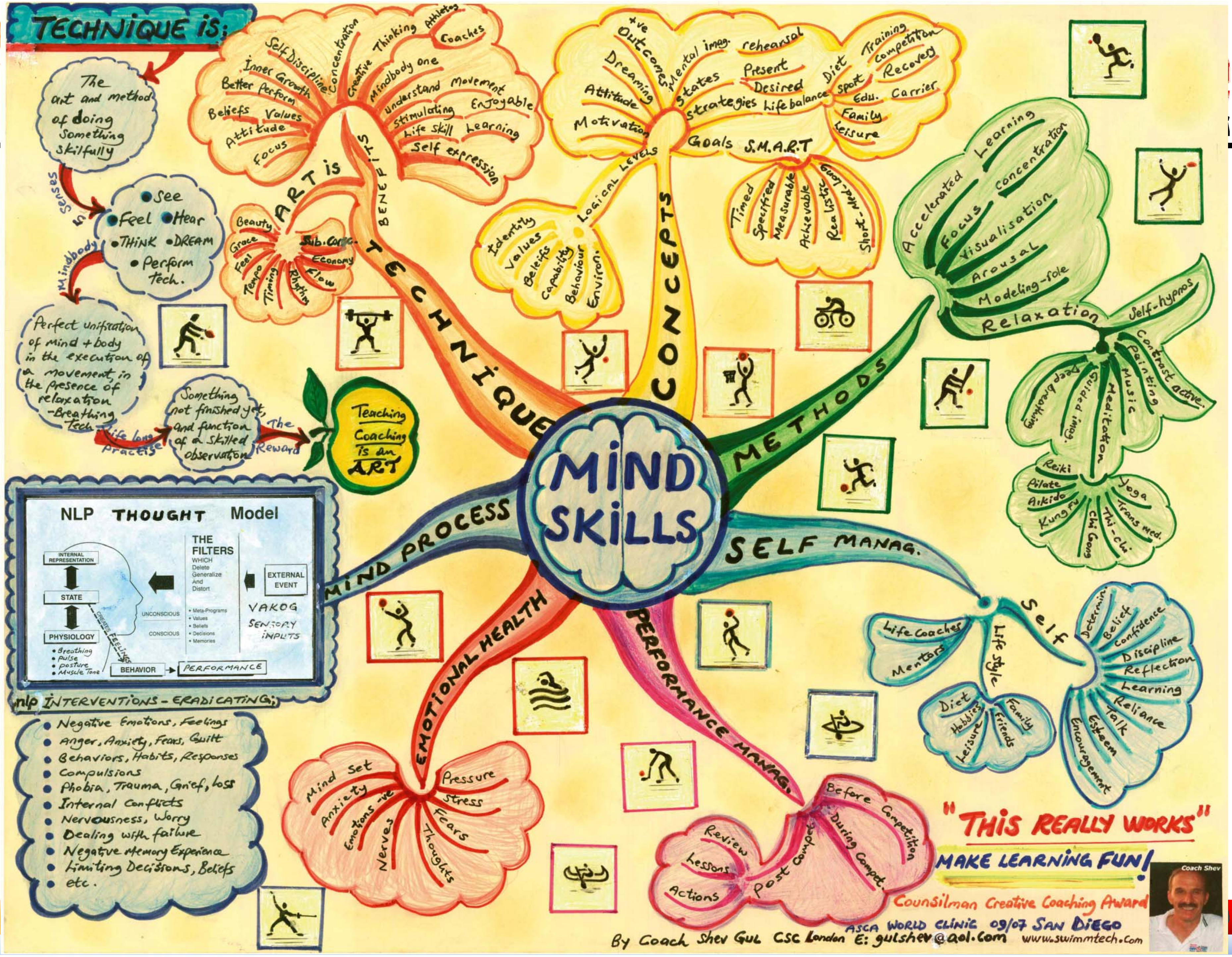


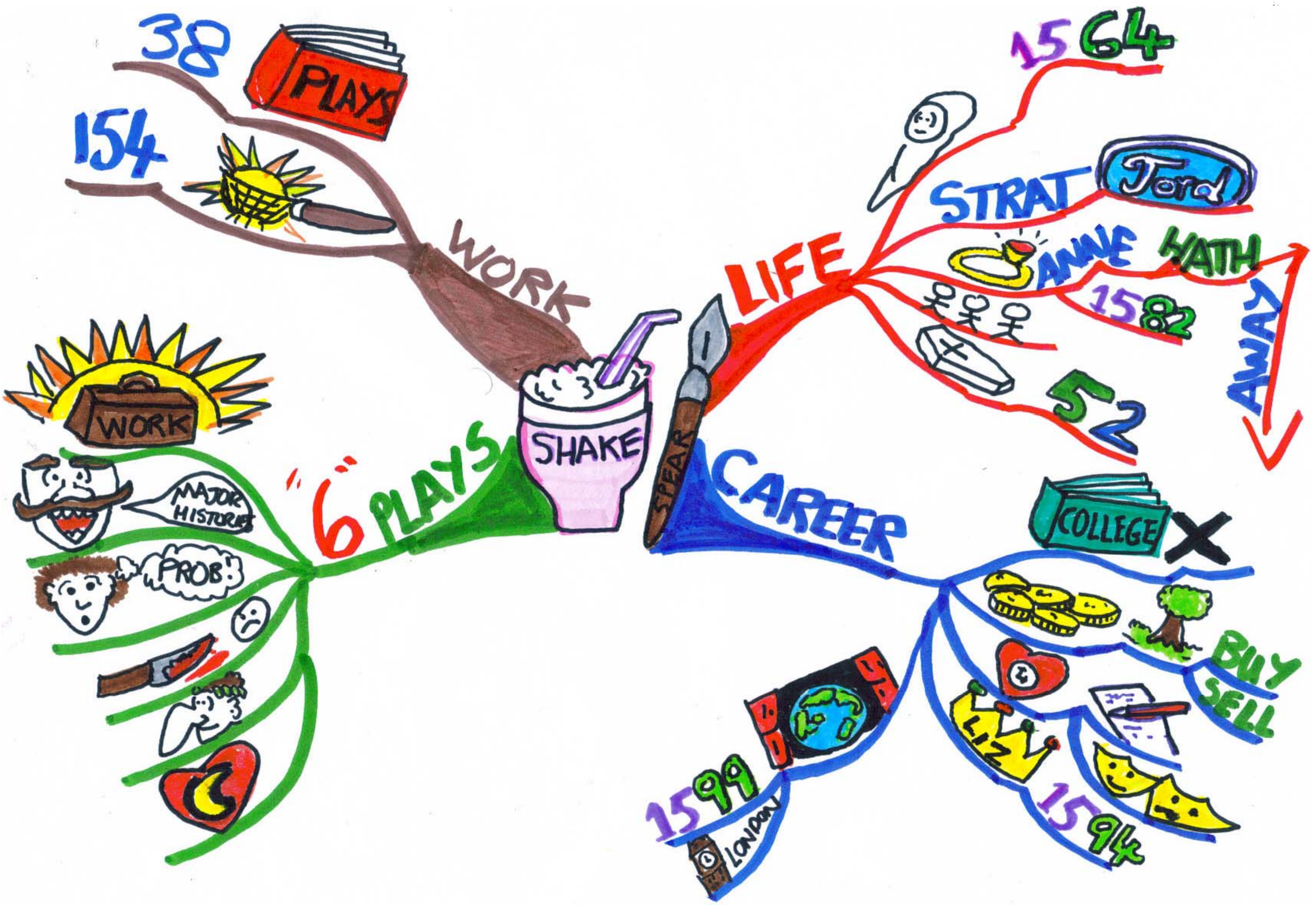
© 1997 PBC

Goal Setting
Created using Buzan's iMindMap software
CAREER
Now
Ambitions
Advancing
Target
Find
New
Job
When
How
Agencies
Contact
CV
Write
Speak
Employer
HEALTH
Now
Reasonably
Fit
Running
5
Miles
Target
Run
Marathon
When
May
How
Train
3 Days
Week
Join
Club
Diet
Lose
WEALTH
Now
Breakeven
Target
Clear
Mortgage
When
2012
How
New
Job
Save
More
GROWTH
Now
Not
Improving
Limited
Time
Target
Improve
Memory
Speed-reading
Time
30min
day
How
Mind
When
6mths
PEOPLE
Family
Spend
More
TIME
Listen
More
MindMap
Week
Friends
Invite
Dinner
Call
Often
Colleagues
Support
Socialise
Mentor

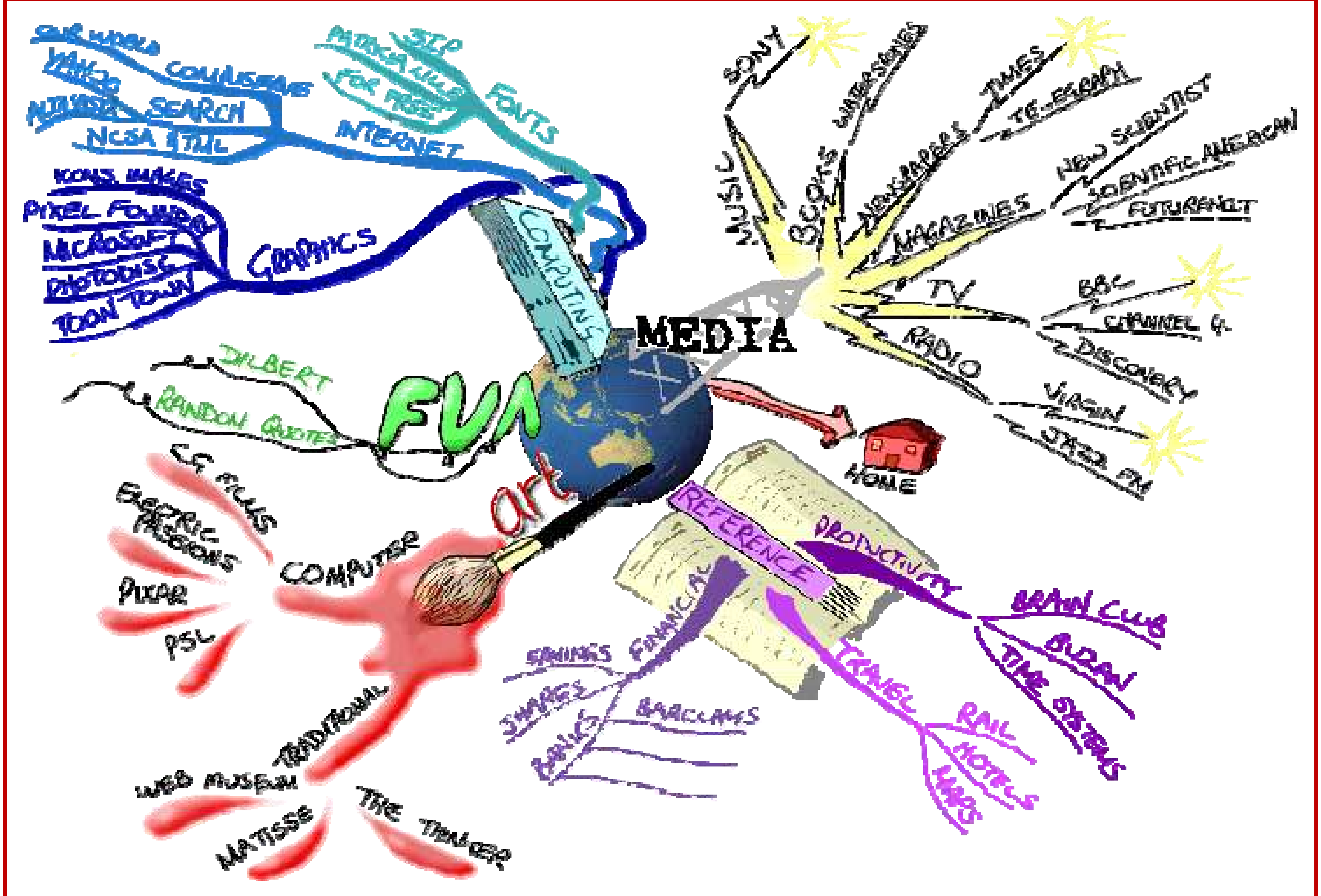

SIZE
O
RANDOM
REPRESENTATIVE
Y
SAMPLE
AMBIGUOUS
LEADING
INCLUSIVE
BIASED
QUESTIONNAIRE
SURVEYS
MOST
FREQUENT
MODE
MIDDLE
MEDIAN
AVERAGES
GROUPED
MEAN
KEN
TOTAL
VALUES
SPREAD
RANGE
DIFFERENCE
LARGEST
SMALLEST
IQR
QUARTILE UPPER
MEDIAN
QUARTILE LOWER
frequency
CUMULATIVE
FREQUENCY
BAR CHART
PIE CHART
POLYGON
CORRELATION
POSITIVE
NONE
NEGATIVE


LIKES
ANIMALS
CATS
DOGS
FISH
COMPUTER
GAMES
EMAIL
INTERNET
MUSIC
GARAGE
POP
HOUSE
DANCING
HIP-HOP
TAP
BALLET
FOOTBALL
TV
PLAYING
SUPPORTING


TECHNIQUE IS:
The art and method of doing something skilfully
Senses
See
Feel
Hear
THINK
DREAM
Perform tech.
Mindbody
Perfect unification of mind + body in the execution of a movement, in the presence of relaxation - Breathing Tech
Life long Practise
Something not finished yet, and function of a skilled observation
The Reward
Teaching Coaching is an ART
ART is
BENEFITS
TECHNIQUE
Self Discipline
Concentration
Creative Thinking
Athletes
Coaches
Inner Growth
Better Perform
Beliefs
Values
Attitude
Focus
Mindbody one
Understand Movement
Stimulating
Enjoyable
Life skill
Learning
Self expression
Beauty
Grace
Feel
Tempo
Timing
Rhythm
Flow
Economy
Sub.Cons.
CONCEPTS
+ve Outcomes
Dreaming
Attitude
Motivation
Mental imag.
States
Strategies
rehearsal
Present
Desired
Life balance
Diet
Training
Competition
Recovery
Sport
Edu.
Carrier
Family
Leisure
Goals
S.M.A.R.T
Timed
Specified
Measurable
Achievable
Realistic
Short-Mid-Long
Logical Levels
Identity
Values
Beliefs
Capability
Behaviour
Environ.
METHODS
Accelerated Learning
Focus
Concentration
Visualisation
Arousal
Modeling-role
Relaxation
Self-hypnos
Contrast active
Painting
Music
Meditation
Guided imag.
Deep breathing
Reiki
Pilate
Aikido
Kung fu
Chi Gong
Thai-chi
Trans med.
Yoga
SELF MANAG.
Self
Life Coaches
Mentors
Life style
Diet
Hobbies
Leisure
Friends
Family
Determin.
Belief
Confidence
Discipline
Reflection
Learning
Reliance
Talk
Esteem
Encouragement
MIND SKILLS
MIND PROCESS
NLP THOUGHT Model
INTERNAL REPRESENTATION
STATE
PHYSIOLOGY
Breathing
pulse
posture
Muscle Tone
THE FILTERS WHICH Delete Generalize And Distort
Meta-Programs
Values
Beliefs
Decisions
Memories
UNCONSCIOUS
CONSCIOUS
CREATES FEELINGS
EXTERNAL EVENT
VAKOG
SENSORY INPUTS
BEHAVIOR
PERFORMANCE
nlp INTERVENTIONS - ERADICATING;
Negative Emotions, Feelings
Anger, Anxiety, Fears, Guilt
Behaviors, Habits, Responses
Compulsions
Phobia, Trauma, Grief, loss
Internal Conflicts
Nervousness, Worry
Dealing with failure
Negative Memory Experience
Limiting Decisions, Beliefs
etc.
EMOTIONAL HEALTH
Mind Set
Anxiety
Emotions -ve
Nerves
Thoughts
Fears
Stress
Pressure
PERFORMANCE MANAG.
Before Competition
During Compet.
Post Compet.
Review
Lessons
Actions
"THIS REALLY WORKS"
MAKE LEARNING FUN!
Counsilman Creative Coaching Award
ASCA WORLD CLINIC 09/07 SAN DIEGO
By Coach Shev Gul CSC London E: gulshev@aol.com
www.swimmtech.com
Coach Shev

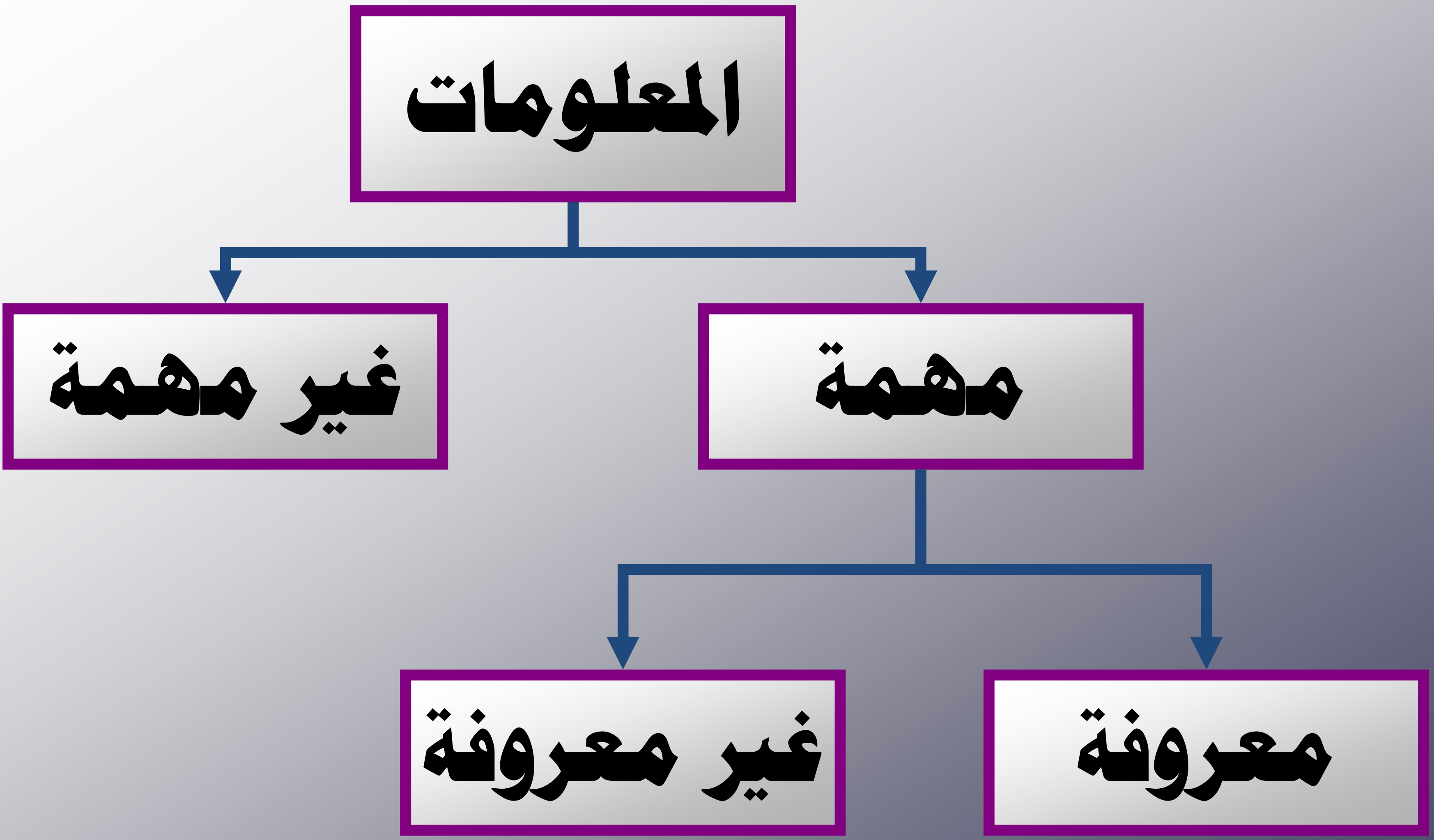


الحقوق محفوظة لجمال الملا 1999-2009 ®



الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

OVERVIEW
ROOF
SPRING
FLOORS
REPLACE
STOVE
HEATING
WINTER BEFORE
INSULATE
INFORMATION
19/7/02
LOCATION
NEW INVENTION
NORTH
4 MILES
CREATIVE
DOCUMENTARY
DRAMA
LOCATION
INCOME
B&B
WALKERS
emotion
NEIGHBOURS
FRIENDLY
HELPFUL
FEELS
OVERWHELMING
SAFE
POSITIVE
GREAT
POTENTIAL
FREE
OPEN
COUNTRYSIDE
IDYLLIC
BILLS
ELECTRIC
NEGATIVE
SIGNAL
ISOLATION
HOLE BORE
COLD
WATER
SANITATION
DRAINAGE
SEPTIC
TANK
COLD
HEATING
INSULATION
POOR
DIRTY
DUST



الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

AMAZING™ Training

are you ready?

Al-Mulla PROGRAMS

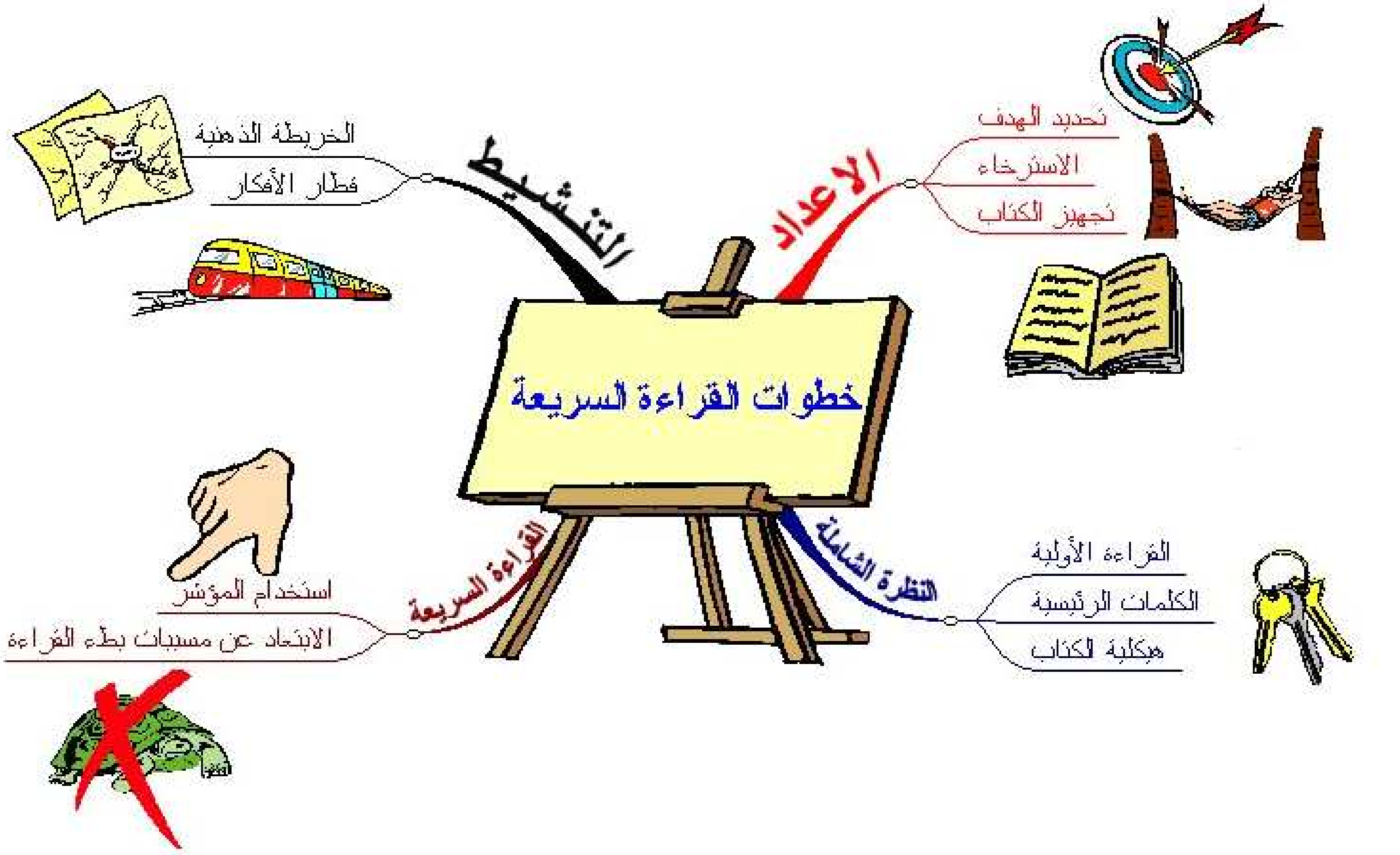
القراءة السريعة

المفاتيح الثمانية للتفوق فى العمل

المفتاح الأول للتفوق في العمل هو **التكامل** والمفتاح الثاني هو **التعلم** من الأخطاء فالإنسان الناجح هو الذي يتعلم من أخطائه ولا يكرر الخطأ فالرسول ﷺ يقول لا يلدغ المسلم من جحر مرتين.

والمفتاح الثالث هو التكلم **بلباقة** حيث أن الدين هو المعاملة والتكلم بلباقة هو أساس الأخلاق وان الإسلام حثنا على التبسم يقول الرسول ﷺ تبسمك في وجه أخيك صدقة وأما المفتاح الرابع فهو **واجه الواقع** ولا تتهرب حيث أن الهروب يزيد من حجم المشكلة وكلما واجهتها في البداية كان الحل أسهل. والمفتاح الخامس فهو **الالتزام** فإذا وعدت فأوفي الوعد ويجب أن تلتزم بكلمتك إذا أعطيتها والمفتاح السادس **الاعتراف** بالخطأ وهو مفتاح النجاح وبداية الانطلاق والمفتاح السابع **المرونة** فيجب أن لا تكون لينا فتعصر أو أن تكون يابسا فتكسر. وأما المفتاح الأخير للتفوق في العمل فهو **الاتزان** فكن أبا في البيت وموظف في العمل وشيخ في المسجد وان توازن بين حياتك الخاصة وحياتك العملية وحياتك الأسرية وحياتك الاجتماعية وهلم جرا. وهذه هي المفاتيح الثمانية للتفوق في العمل.

خطوات القراءة السريعة



- استخدام المؤشر.
- الابتعاد عن أسباب بطء القراءة.

الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

الاستدعاء.

- الخريطة الذهنية.
- قطار الأفكار.

الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

الأولى

المقدمة
الفكرة
المفاهيم
المهارة
المعلومة
المشكلة

الثانية

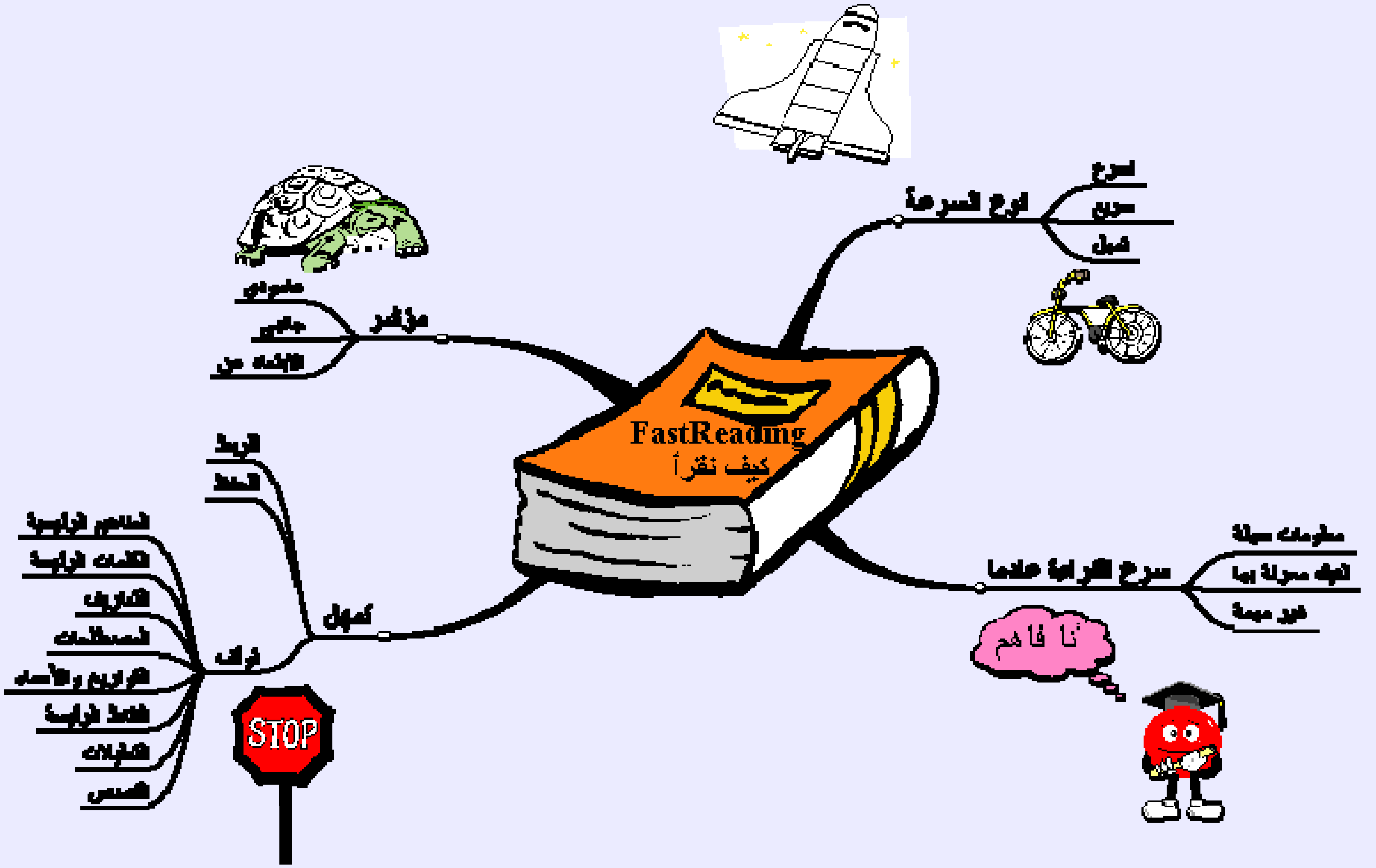
الدراسات
القصص
التجارب
المراجع
المقارنات
الوصف
الأدلة والبراهين
الاحصائيات
البحوث

النهائية

التوصيات
النصائح
النتائج
اقتراحات
خطة عمل
الحلول
البرامج
مزيد من الدراسات
الاستنتاجات
الإرشادات

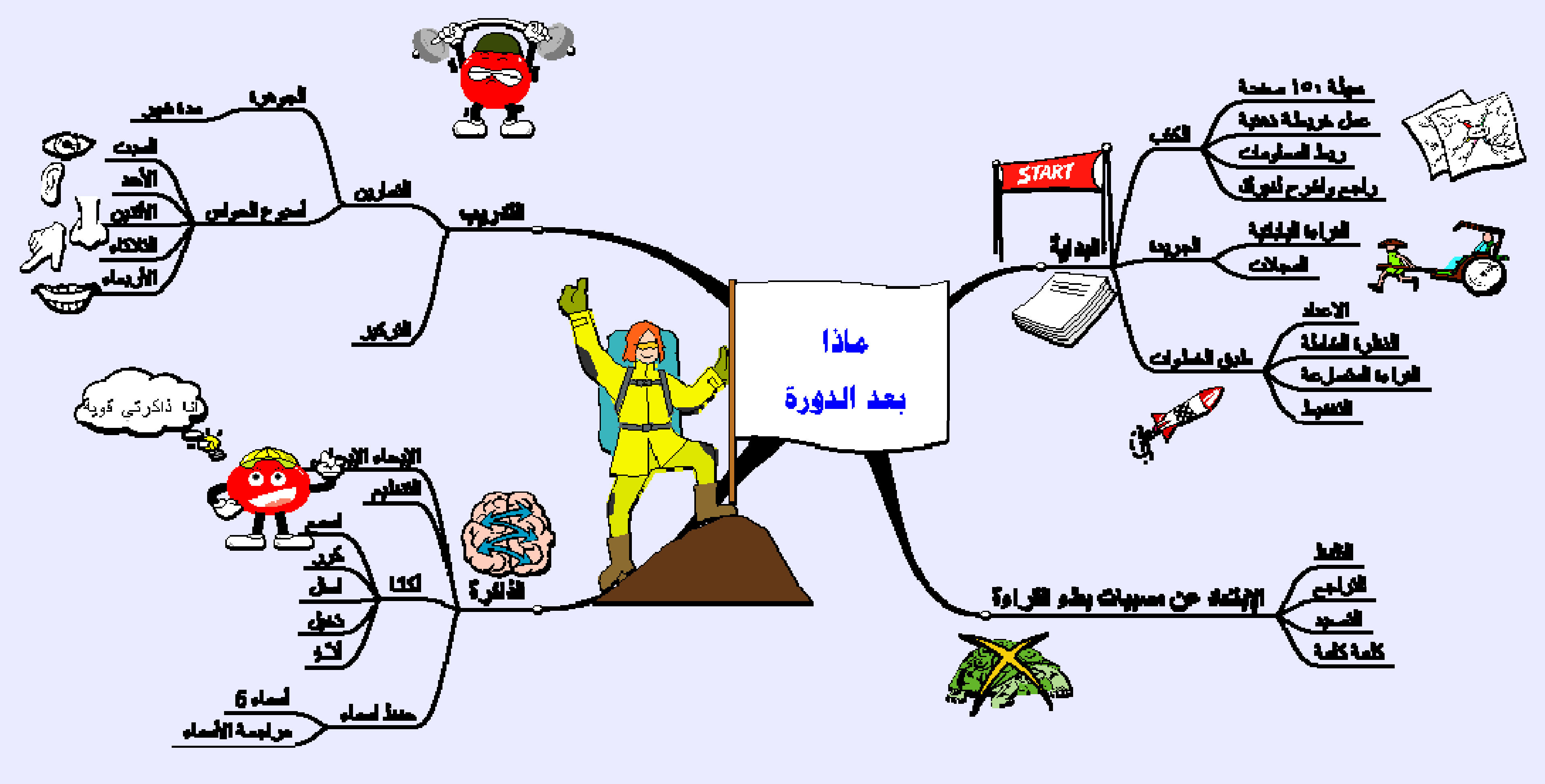
الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

كيف نقرأ



الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

بعد الدورة



الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

تحدث واستمع

- شخص "أ" يتكلم.
- شخص "ب" يستمع.
- الوقت : دقيقة.
- الموضوع: كيف سأستخدم هذه المهارات وما الذي سأستفيده من استخدامها؟.

الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009

بعد اليوم الاخير

- ستقرأ خلال الأسابيع القادمة ما معدله 3 – 5 كتب أسبوعيا.

الحقوق محفوظة لجمال الملا © 1999-2009

مواقع على الانترنت

Jamal Al-Mulla : jamal1aa@gmail.com
(+965) 99 999-750

www.almullapro.net

www.buzanarabia.net

الحقوق محفوظة لجمال الملا ® 1999-2009